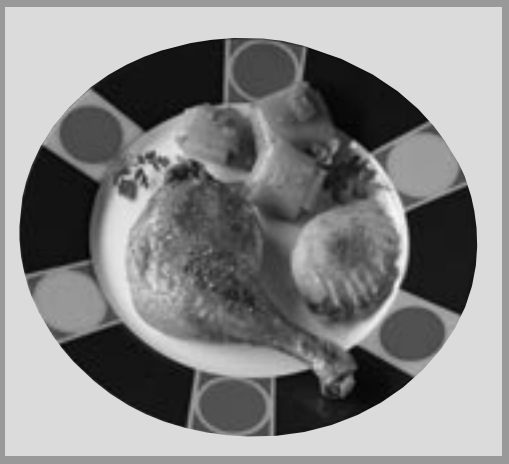
E00036B20GP Cover 30/7/03 1:48 pm Page 3

Panasonic

INVERTER

Bedienungsanleitung und Kochbuch für die Mikrowellengeräte NN-A753 / NN-A723



E00036B20GP Cover 30/7/03 1:48 pm Page 4

Vorwort

Herzlichen Glückwunsch

Sie haben mit Ihrem neuen Panasonic Mikrowellen-Kombinationsgerät eine gute Wahl getroffen. Dieser platzsparende Helfer in der Küche ist zusätzlich zur reinen Mikrowellenfunktion noch mit drei Beheizungsarten, nämlich Quarzgrill, Heißluft und Grillheißluft ausgestattet.

Die einzigartige PANASONIC Inverter-Technologie macht es möglich in noch kürzerer Zeit die Lebensmittel noch vitaminschonender anzurichten, und das bei gleichzeitig geringerem Energieverbrauch.

Jetzt können Sie mit der Mikrowelle schonend garen, aber auch Fleisch und Geflügel bräunen, Kuchen backen oder Aufläufe gratinieren.

Darüberhinaus ermöglicht unsere bewährte Gewichtsautomatik eine komfortable und sichere Bedienung: Die Geräte NN-A753/NN-A723 verfügen über Automatikprogramme zum Auftauen, Garen und Kombinationsgaren.

Auf den folgenden Seite erfahren Sie alles über Funktion, Einsatz und Anwendungsmöglichkeiten des Mikrowellengerätes. Freuen Sie sich auf die leckeren Rezepte, die speziell für Ihr Gerät in der Panasonic Testküche erprobt wurden. Wir möchten Ihnen hiermit einen Einblick in die Mikrowellenkochkunst geben. Damit sind Ihrer Kreativität natürlich keine Grenzen gesetzt, und schließlich finden sich natürlich noch viele andere Rezeptideen zum Ausprobieren in Zeitschriften und Kochbüchern. Viel Freude bei der Zubereitung der Speisen und guten Appetit wünscht Ihnen.

die PANASONIC Deutschland GmbH
die PANASONIC Austria Handelsgesellschaft mbH

© 2003 by Panasonic Marketing Europe GmbH
Winsbergring 15
22525 Hamburg

Veröffentlichungen, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Panasonic Marketing Europe GmbH.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 1

Inhaltsübersicht

Bedienungsanleitung

ALLGEMEINES:

Aufstellen und Anschließen des Mikrowellengerätes . 3
Warnung 4
Wichtige Hinweise 4
Pflege des Mikrowellengerätes 5
Technische Daten 5

AUSSTATTUNG:

Schematische Ansicht/
Bedienfeld des Mikrowellengerätes 6
Übersicht der Betriebsarten
und Einsatz des Zubehörs 7

BEDIENUNG:

Einstellen der Uhrzeit 8
Digitale Laufschrift 8
Kindersicherung 9
Leistungs- und Zeiteingabe
► für den Mikrowellenbetrieb 9
► für den Grillbetrieb 10
► für den Heißluftbetrieb 10
► für den Grillheißluftbetrieb 11
Heißluft- und Grillheißluftbetrieb mit Vorheizen . . . 11
Kombinationsbetrieb
► Heißluft + Mikrowelle 12
► Grill + Mikrowelle 12
► Grillheißluft + Mikrowelle 12
2-Phasen-/3-Phasen-Betrieb 13
Gewichtsautomatik 14
Zeitvorwahl und Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit 15
Präsentation aller Funktionen
zu Demonstrationszwecken 15

ALLGEMEINE HINWEISE:

Der Aufbau und das Zubehör Ihres
Mikrowellen-Kombinationsgerätes 16
Mikrowellen und ihre Wirkung 17
Die Vorteile der Mikrowelle 17
Praktische Tips 18
Die Garzeit im Mikrowellengerät 18
Das geeignete Geschirr 19
Das sollten Sie bei der Geschirrwahl beachten 19
Die Mikrowellenleistungsstufen 20
Die Beheizungsarten
► Heißluft 20
► Quarzgrill 21
► Grillheißluft 21
Die Kombination der Beheizungsarten
mit Mikrowelle 22
Gewichtsautomatik (allgemein) 22
► zum Auftauen 23
► zum Erwärmen 24
► zum Garen 25
► zum Kombinationsgaren 26
Hausgemachte Gerichte 27-29
Funktionen und Zubehör 30

Fortsetzung nächste Seite

Vor Gebrauch des Mikrowellengerätes bitte die Bedienungsanleitung sorgfältig durchlesen.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 2

Inhaltsübersicht

Kochbuch

Fortsetzung

REZEPTTEIL:
Vorspeisen und Zwischengerichte 31-34
Fisch 35-40
Fleisch 41-47
Geflügel 48-53
Gemüse und Beilagen 54-59
Saucen 60-61
Eintöpfe, Suppen und Ragouts 62-66
Aufläufe und Gratins 67-71
Quiches, Pizza und Co. 72-75
Süßspeisen 76-80
Kuchen und Gebäck 81-85

Bitte beachten Sie:

- ► Alle Rezepte sind, falls nicht anders angegeben, für 4 Personen bestimmt.
- ► Zeitangaben sind Richtwerte, evtl. Abweichungen nach oben und unten sind möglich.

TABELLEN:
Erwärmen 86
Erwärmen von Babynahrung 86
Garen von Beilagen & Getreide 87
Garen von Gemüse 88-89
Garen von Fisch 90
Garen und Bräunen von Braten 90
Grillen und Kombinationsgaren 91
Aufbacken von Brötchen und Toast 92
Auftauen und Erwärmen von
tiefgekühlten (TK-) Fertiggerichten 92
Auftaugaren von tiefgekühltem (TK-) Gemüse 93
Auftauen und Garen von tiefgekültem (TK-) Fisch . .93
Garen und Bräunen von industriell
vorgefertigten Tiefkühl (TK)-Produckten 94-95
Auftauen von Fleisch 95
Auftauen im Mikrowellengerät (allgemein) 96
Auftauen von Kuchen und Torten 96
Auftauen von Molkereiprodukten und Wurst 97
Auftauen von Obst 97

ALPHABETISCHES REZEPTREGISTER 98-100

TIPS UND TRICKS 101

Aufstellen und Anschließen des Mikrowellengerätes

Verwendung des Gerätes

1. Dieses Gerät ist ausschließlich für die Behandlung und Zubereitung von Lebensmitteln entsprechend der nachfolgenden Bedienungsanleitung zu verwenden.
2. Dieses Gerät ist nur für den Haushaltsgebrauch konzipiert.

Überprüfung des Gerätes

Beim Auspacken des Gerätes sämtliches Verpackungsmaterial entfernen und auf Beschädigungen wie z.B. Stoßstellen, gebrochene Türverriegelungen oder Risse in der Tür überprüfen. Sofort den Händler benachrichtigen, wenn das Gerät beschädigt ist. Kein beschädigtes Mikrowellengerät installieren.

Erdungsvorschriften

WICHTIG: ZUR SICHERHEIT VON PERSONEN MUSS DIESES GERÄT GEERDET SEIN!
Ist die Steckdose nicht geerdet, muß der Kunde die Steckdose durch eine ordnungsgemäße Schutzkontaktsteckdose ersetzen lassen.

Betriebsspannung

Die Netzspannung muß der auf dem Typenschild des Mikrowellengerätes angegebenen Spannung entsprechen. Wird eine höhere Netzspannung als angegeben verwendet, so kann ein Brand entstehen oder sonst ein Unfall die Folge sein.

Aufstellen des Gerätes

1. Stellen Sie das Mikrowellengerät auf eine feste, ebene Stellfläche.
2. Die Stellfüße dürfen nicht entfernt werden.
3. Das Mikrowellengerät muß eine ausreichende Luftzirkulation haben, um ordnungsgemäß betrieben werden zu können. Sicherheitsrichtlinien empfehlen daher die Einhaltung eines Mindestabstands von 15 cm nach oben, 10 cm zur Rückwand sowie 5 cm zur einen und 40 cm zur anderen Seite.

3a. Die Lüftungsöffnungen auf der Rück- und Unterseite des Gehäuses nicht verdecken. Sind diese Öffnungen blockiert, während das Gerät arbeitet, kann das Gerät überhitzen. In diesem Fall stellt sich das Mikrowellengerät durch den Überhitzungsschutz ab und kann erst wieder in Betrieb gesetzt werden, wenn es abgekühlt ist.

4. Das Gerät nicht in unmittelbarer Nähe eines Gas- oder Elektroherdes usw. aufstellen.
5. Beim Aufstellen bzw. Einbau des Gerätes unbedingt darauf achten, daß das Mikrowellengerät schnell und einfach durch Ziehen des Netzsteckers oder durch Ausschalten der Installationssicherung vom Netz getrennt werden kann.
6. Das Netzanschlußkabel darf die Gerätegehäuseoberfläche nicht berühren, da diese während des Betriebes heiß wird.

6a. Achten Sie bei Anschluß von anderen Elektrogeräten in der Nähe des Mikrowellengerätes darauf, daß die Netzanschlußleitungen nicht mit dem Gerätegehäuse in Berührung kommen oder unter der Gerätetür eingeklemmt werden.

Inbetriebnahme des Gerätes

Vor der ersten Benutzung bitte unbedingt das Gerät ohne Zubehör und ohne Lebensmittel für 10 Minuten mit höchster Heißlufttemperatur (250°C) und ohne Mikrowellenfunktion in Betrieb setzen.
Damit ist sichergestellt, daß konservierende Ölreste im Garraum vollständig verbrennen und das Lebensmittel geschmacklich nicht beeinträchtigen.

Glasdrehteller und Rollenring

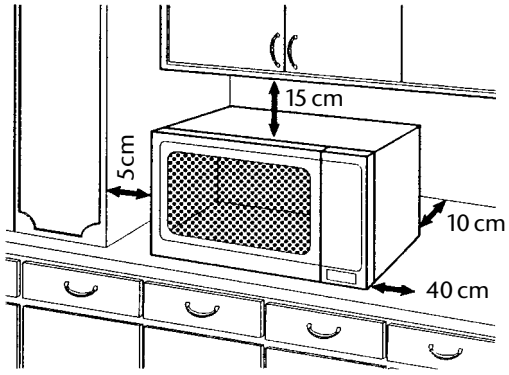
1. Das Mikrowellengerät nicht ohne den dazugehörigen Drehteller und Rollenring in Betrieb setzen.
2. Keine anderen Drehteller oder Rollenringe für dieses Mikrowellengerät benutzen.
3. Das Gargut nicht direkt auf dem Drehteller erwärmen oder garen.
4. Keine heißen Speisen oder Behälter auf den kalten Drehteller stellen. Umgekehrt sollten Sie auch keine gefrorenen Lebensmittel oder Gefäße auf den heißen Drehteller stellen.
5. Der Drehteller kann rechts- oder linksherum laufen. Dies stellt keine Fehlfunktion dar.

Automatischer Entlüftungsbetrieb

Während und nach dem Gerätebetrieb setzt automatisch der Entlüftungsbetrieb ein. Dies ist keine Fehlfunktion, sondern dient zum Abkühlen der elektronischen Bauteile. Sie können währenddessen die Gerätetür öffnen und das Lebensmittel herausnehmen. Der Entlüftungsbetrieb schaltet sich automatisch wieder ab.

Einbaurahmen

Die Mikrowellengeräte NN-A753/NN-A723 können mit dem als Sonderzubehör erhältlichen Einbaurahmen (NN-TKA73W/weiß und NN-TKA73M/silber) in eine Einbauküche integriert werden.



Bedienungsanleitung

Warnung

1. Das Gerät nicht in Betrieb setzen, wenn das Netz anschlußkabel, der Netzstecker oder die Türdichtungs flächen beschädigt sind bzw. wenn das Mikrowellengerät nicht ordnungsgemäß arbeitet oder eine sichtbare Beschädigung aufweist.
2. Das Mikrowellengerät darf ausschließlich vom qualifizierten Panasonic Kundendienstpersonal geprüft oder repariert werden. Sollten Sie einen Techniker in Anspruch nehmen, der nicht insbesondere für Mikrowellengeräte geschult wurde, könnte dies gefährlich sein.
3. Das Mikrowellengerät nicht im Freien benutzen.
4. Das Netzanschlußkabel oder den Netzstecker nicht in Wasser tauchen.
5. Das Netzanschlußkabel nicht mit heißen Oberflächen in Berührung bringen.
6. Das Netzanschlußkabel nicht über Tisch- oder Theken kanten hängen lassen.
7. Die Lüftungsöffnungen nicht verdecken bzw. blockieren.
8. Während des Grill-, Heißluft- oder Kombinationsbetriebs wird die Oberfläche des Mikrowellengerätes heiß. Bei Benutzung ist somit Vorsicht geboten, und Kinder müssen ferngehalten werden.
9. Kindern darf die Benutzung des Gerätes ohne Aufsicht nur erlaubt werden, wenn eine ausreichende Anweisung gegeben wurde, die das Kind in die Lage versetzt, das Gerät in sicherer Weise bedienen und die Gefahr einer falschen Bedienung verstehen zu können.
10. Im Garraum des Mikrowellengerätes dürfen keine Gegen stände aufbewahrt werden, die bei unbeabsichtigtem Einschalten des Gerätes eine Gefahr für die Umgebung darstellen.
11. Weder rohe oder gekochte Eier in der Schale, noch gepellte hartgekochte Eier mit Mikrowelle erhitzen oder kochen. Durch den entstehenden Druck würden sie platzen.
12. Beim Erhitzen von Flüssigkeiten im Mikrowellengerät kann durch kurzfristiges Aufkochen (Siedeverzug) die Flüssigkeit im Gerät oder bei der Entnahme schlagartig verdampfen und explosionsartig aus dem Gefäß geschleudert werden. Dies kann zu Verbrennungen führen!
    Sie vermeiden einen Siedeverzug, indem Sie beim Erhitzen von Flüssigkeiten in Gläsern oder Tassen immer ein hitzebeständiges Glasstäbchen mit hineinstellen oder größere Gefäße mit einem Deckel bzw. Teller abdecken.
13. Hochprozentigen Alkohol nicht zu hoch erhitzen, da er sich entzünden könnte. Deshalb nur die benötigte Zeit einstellen und den Vorgang beobachten.
14. Erhitzen Sie keine großen Mengen Speiseöl, diese könnten sich entzünden.
15. Keine geschlossenen Konserven oder Flaschen zum Garen oder Aufwärmen benutzen. Diese könnten platzen.
16. Babynahrung in Fläschchen oder Gläsern nach dem Erhitzen gut schütteln oder durchrühren, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Überprüfen Sie die Temperatur vor dem Verzehr, um Verbrennungen zu ver meiden.
17. Nicht versuchen Kleidungsstücke, Zeitungen oder andere Materialien im Mikrowellengerät zu trocknen. Diese Gegenstände können sich entzünden.
18. Wenn Behälter aus Kunststoff, Papier oder anderen leicht entflammbaren Materialien zum Erwärmen verwendet werden, darf das Gerät nicht unbeaufsichtigt betrieben werden!

Wichtige Hinweise

1. Das Mikrowellengerät muß an das Netz über eine mindestens 16-A-(T)-Installationssicherung angeschlossen werden.
2. Achten Sie auf mögliche Beschädigungen des Mikrowellengerätes, z. B. der Türdichtungsflächen und des Netzanschlußkabels.
3. Ist Ihr Mikrowellengerät beschädigt oder tritt eine Störung auf, ist der weitere Betrieb untersagt. Ziehen Sie bitte den Netzstecker oder schalten Sie die Sicherung aus. Wenden Sie sich umgehend an den nächstgelegenen, autorisierten Panasonic Kundendienst.
4. Das Gehäuse des Gerätes in keinem Fall abbauen. Es ist für alle, außer für eine dafür ausgebildete Person gefährlich, irgendeine Wartungs- oder Reparaturarbeit auszuführen, die die Entfernung einer Abdeckung erfordert, da sie den Schutz gegen Strahlenbelastung durch Mikrowellenenergie sicherstellt.
5. Die eingebaute Garraumlampe und das Netzanschlußkabel darf nur vom Panasonic Kundendienst ausgetauscht werden.
6. Vermeiden Sie jegliche Gewalteinwirkung oder Manipulation an der Tür, an den Kontrolleinrichtungen und den Sicherheitsvorrichtungen. Reparaturen dürfen ausschließlich vom Fachmann durchgeführt werden!
7. Dieses Gerät sollte nur durch einen qualifizierten Kundendienst gewartet werden. Setzen Sie sich mit dem nächsten autorisierten Kundendienst in Verbindung, um das Gerät überprüfen, reparieren oder einstellen zu lassen.
8. Prüfen Sie vor der ersten Benutzung Ihres Geschirrs, ob es für den Gebrauch im Mikrowellengerät geeignet ist (siehe Seite 19).
9. Nehmen Sie das Mikrowellengerät nie ohne Lebensmittel in Betrieb. Dies kann zu Beschädigungen des Gerätes führen. Eine Ausnahme gilt für das Vorheizen oder für die erste Inbetriebnahme und Reinigung (Ausbrennen) des Gerätes.
10. Beim Zubereiten von sehr kleinen Lebensmittelmengen oder Speisen mit geringem Feuchtigkeitsgehalt wird die Feuchtigkeit sehr schnell entzogen. Die Lebensmittel könnten austrocknen und verbrennen, wenn sie zu lange einer hohen Mikrowellenleistung ausgesetzt werden.
11. Kommt es zu einem Brand oder tritt während des Mikrowellenbetriebes Rauch aus dem Gerät, die Gerätetür geschlossen halten, das Mikrowellengerät abschalten und den Netzstecker aus der Steckdose ziehen!
12. Bei Verwendung von Metall im Garraum, z. B. Geschirr, Aluminiumfolie, Fleischspieße usw. kann es beim Betrieb mit Mikrowelle zur Funkenbildung kommen (siehe „Das geeignete Geschirr“ Seite 19).

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 5

Pflege des Mikrowellengerätes

1. Vor dem Reinigen den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.
2. Halten Sie den Garraum, den Glasdrehteller sowie das Zubehör des Gerätes stets sauber. Spritzer von Speisen oder Flüssigkeiten, die an den Garraumwänden haften, werden mit einem feuchten Tuch entfernt.
3. Die Benutzung von starken Reinigungs- oder Scheuermitteln ist zu vermeiden. Sollte das Gerät sehr verschmutzt sein, bedienen Sie sich eines milden Reinigungsmittels.
4. Versehentlich auf lackierte oder kunststoffbeschichtete Oberflächen gelangtes Reinigungsmittel sofort mit Wasser abwischen, sonst entstehen matte Stellen.
5. Das Gehäuse des Gerätes sollte feucht abgewischt und mit einem weichen Tuch getrocknet werden. Achten Sie darauf, daß kein Wasser durch die Entlüftungsöffnungen ins Geräteinnere gelangt, da das Gerät sonst Schaden nehmen könnte.
6. Ist das Bedienfeld verschmutzt, säubern Sie dieses mit einem feuchten, weichen Tuch. Damit es nicht zu einem unvorhergesehenen Betrieb des Gerätes kommt, lassen Sie die Tür des Mikrowellengerätes beim Säubern geöffnet.
7. Benutzen Sie milde Reinigungsmittel zum Säubern der Türdichtungen und Türdichtungsflächen, da diese sonst angegriffen und beschädigt werden könnten.
8. Während des Betriebes kann sich durch Verdampfen von Feuchtigkeit innen oder außen auf dem Sichtfenster des Gerätes Kondenswasser niederschlagen und eventuell unter der Tür abtropfen. Dieser Vorgang ist normal und kann verstärkt bei niedrigen Raumtemperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit auftreten. Die Sicherheit des Gerätes ist dadurch nicht beeinträchtigt. Bitte nach dem Betrieb das Kondenswasser mit einem weichen Tuch abwischen.
9. Bitte den Drehteller herausnehmen und abkühlen lassen, bevor Sie diesen in lauwarmem Seifenwasser oder in der Spülmaschine reinigen.
10. Der Rollenring und die Vertiefung im Geräteboden sollten regelmäßig gereinigt werden. Damit werden unnötige Betriebsgeräusche vermieden und die Ansammlung von Lebensmittelresten verhindert. Einfach den Boden mit einem feuchten Tuch auswischen und anschließend trocknen. Der Rollenring kann in mildem Seifenwasser gereinigt werden.
    Achten Sie darauf, daß Sie den Rollenring und Drehteller nach dem Reinigen wieder richtig einsetzen.
11. Warnung: Um das Gerät vor Korrosion im Garraum oder an der Gerätetür durch auftretenden Wasserdampf (Kondenswasser) zu schützen, bitte nach jedem Gebrauch gründlich trockenwischen.
12. Beim Betrieb mit den Beheizungsarten (auch in Kombination mit Mikrowelle) können die Luftaustrittsöffnungen des Gerätes verschmutzen. Reinigen Sie bitte diesen Bereich vorsichtig mit einem feuchten Tuch.
13. Warnung: Ein Dampfreiniger darf nicht zur Reinigung benükt werden.

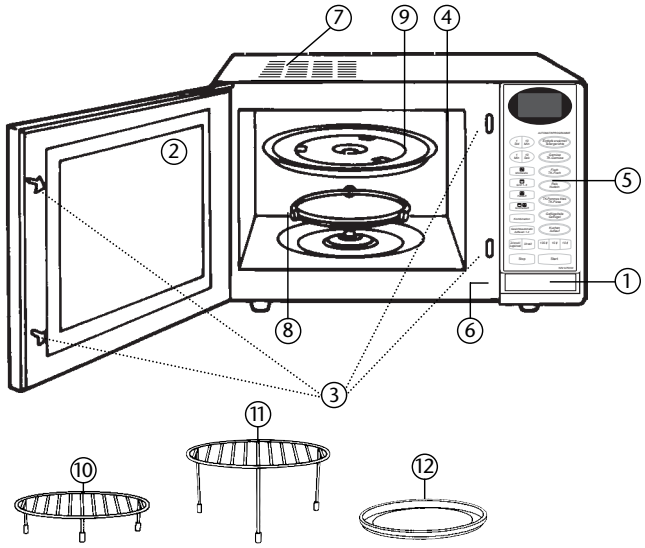
Technische Daten

Netzspannung:	230 V 50 Hz
Leistungsaufnahme:	Maximum 2770 Watt Mikrowelle 1250 Watt Grill 1350 Watt Heißluft 1470 Watt in Bereitschaft 2,1 Watt
Ausgangsleistung:	Mikrowelle 1000 Watt (IEC-60705) Grill 1300 Watt Heißluft 1400 Watt
Äußere Abmessungen:	(B x T x H) 510 x 477 x 304 mm
Garraumabmessungen:	(B x T x H) 359 x 352 x 217 mm
Gewicht:	ca. 15 kg

Die Angaben über Gewicht und Abmessungen sind Annäherungswerte.

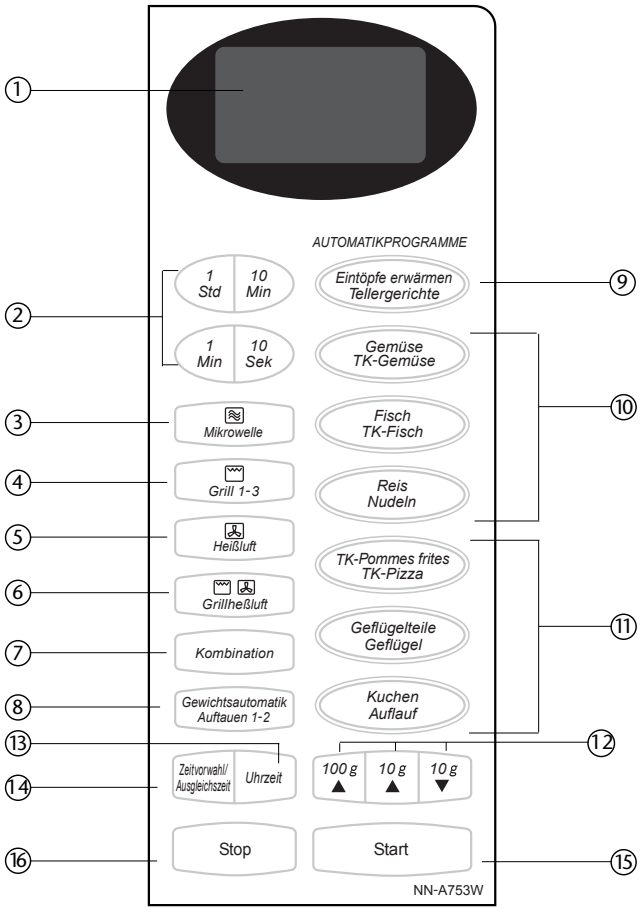
Bedienungsanleitung

Schematische Ansicht



① Türöffner
② Sichtfenster
③ Türsicherheitsverriegelungen
④ Garraumbeleuchtung
⑤ Bedienfeld
⑥ Typenschild
⑦ Äußere Entlüftungsschlitze
⑧ Rollenring
⑨ Glasdrehteller
⑩ Niedriger Rost
⑪ Mittlerer Rost
⑫ Fettpfanne

Bedienfeld *NN-A753 / NN-A723

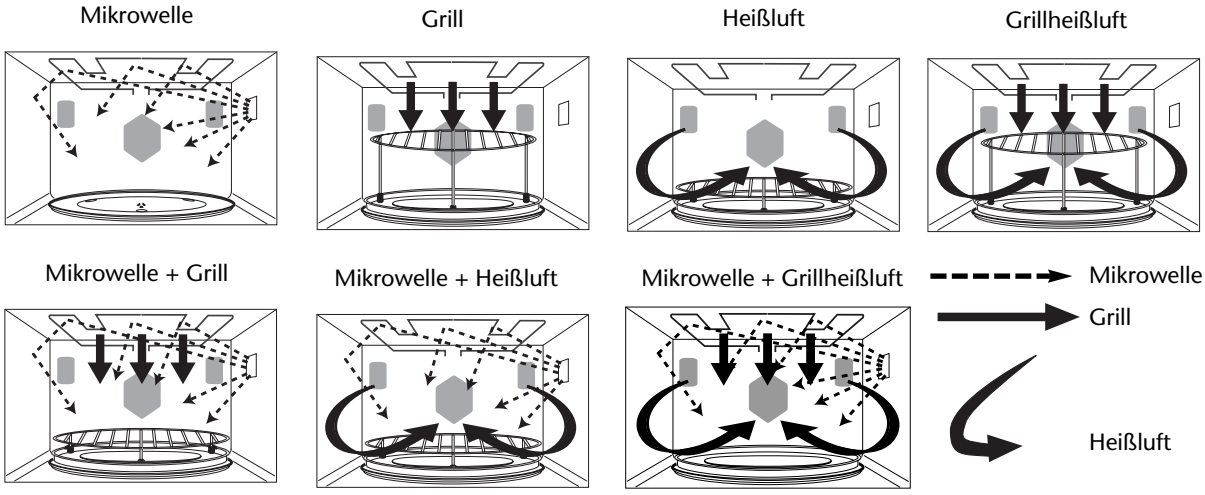


*Das Kontrollfeld Ihres Mikrowellengerätes kann sich von dem hier gezeigten unterscheiden (abhängig von der Farbe); die Bedruckung auf den Tasten ist jedoch gleich.

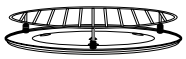
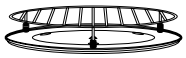
① Digitalanzeige/Anzeigenfeld
② Zeiteingabetasten
③ Leistungswahltaste für den Mikrowellenbetrieb
④ Taste für den Betrieb mit Grill
⑤ Taste für den Betrieb mit Heißluft
⑥ Taste für den Betrieb mit Grillheißluft
⑦ Taste für den Kombinationsbetrieb
⑧ Taste für die Gewichtsautomatik zum Auftauen
⑨ Taste für die Gewichtsautomatik zum Erwärmen
⑩ Taste für die Gewichtsautomatik zum Garen
⑪ Tasten für die Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren
⑫ Gewichtseingabetasten (▲ aufwärts bzw. ▼ abwärts)
⑬ Taste für die Uhrzeit
⑭ Taste für Zeitvorwahl, Ausgleichs-bzw. Nachgarzeit
⑮ Starttaste:
Durch Drücken auf die Starttaste beginnt das Mikrowellengerät zu arbeiten. Wird die Tür geöffnet bzw. die Stopp-/Löschtaste während des Betriebs einmal betätigt, muß die Starttaste erneut gedrückt werden, damit das Gerät wieder arbeitet.
⑯ Stopp-/Löschtaste:
Durch einmaliges Drücken der Stopp-/Löschtaste während des Kochvorganges wird der Betrieb des Gerätes unterbrochen. Durch zweimaliges Drücken während des Kochvorganges werden alle Eingaben gelöscht und in der Digitalanzeige erscheint wieder die Tageszeit.

Übersicht der Betriebsarten und Einsatz des Zubehörs

1. Das zu verwendende **Zubehör** ist grundsätzlich nach den Angaben des beiliegenden Kochbuches zu verwenden. Der richtige Einsatz ist abhängig von den unterschiedlichen Rezepten und der jeweiligen Zubereitung.
2. Der **Glasdrehteller** und der **Rollenring** verbleiben immer im Gerät (gilt auch für ein evtl. Vorheizen im Heißluftbetrieb).



Orientierungshilfe für die Wahl des richtigen Zubehörs

Auftauen, Erwärmen und Garen mit Mikrowelle	+ mikrowellengeeignetes Geschirr	
Grillen oder Grillheißluft		
Backen (Heißluft oder Heißluft + Mikrowelle)	+ hitzebeständige Backform* 	
Garen und Bräunen von Fleisch und Geflügel (Heißluft/Grill + Mikrowelle)	+ hitzebeständige Form	
Überbacken von Aufläufen und Gratins mit Grill oder Grillheißluft auch in Kombination mit Mikrowelle	+ hitzebeständige Auflaufform	+ hitzebeständige Auflaufform 

*) Beim Kombinationsbetrieb Heißluft oder Grill mit Mikrowelle verwenden Sie bitte eine hitzebeständige und mikrowellengeeignete Form, z.B. aus Glas. Benutzen Sie zum Backen eine Spring- oder Kastenform aus Metall, plazieren Sie bitte unbedingt eine umgedrehte Untertasse zwischen Rost und Backform.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Kochbuch. Halten Sie sich an die Angaben laut Rezept oder Tabelle.

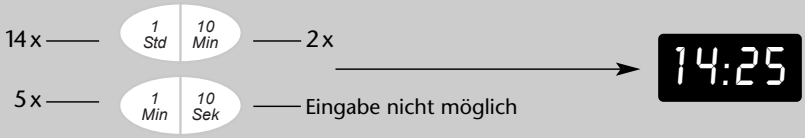
Bedienungsanleitung

Einstellen der Uhrzeit

Wird der Netzstecker des Mikrowellengerätes angeschlossen, erscheint zuerst die digitale Laufschrift. Betätigen Sie einmal die Stopp-/Löschtaste; ein Doppelpunkt erscheint in der Digitalanzeige. Das Gerät ist betriebsbereit. Zum Einstellen der Uhrzeit verfahren Sie bitte folgendermaßen:

- Betätigen Sie die Taste für die Uhrzeit.
  ► Der Doppelpunkt blinkt.
- Stellen Sie durch Drücken der Zeiteingabetasten die korrekte Uhrzeit ein (24-Stunden-Uhr).
  ► Die Uhrzeit erscheint in der Digitalanzeige, der Doppelpunkt blinkt.
- Betätigen Sie erneut die Taste für die Uhrzeit.
  ► Der Doppelpunkt hört auf zu blinken und die Uhrzeit ist fest eingestellt.

Beispiel:
Wenn Sie 14:25 einstellen wollen, drücken Sie auf die Zeiteingabetasten von links nach rechts wie folgt:



Anmerkungen:
1. Wenn Sie die Uhrzeit korrigieren wollen, drücken Sie erneut die Taste für die Uhrzeit, um die eingestellte Zeit zu löschen. Der Doppelpunkt beginnt zu blinken. Stellen Sie die korrekte Uhrzeit wie oben beschrieben ein.
2. Die Uhr zeigt die richtige Zeit an, bis der Stecker aus der Steckdose gezogen wird oder evtl. ein Stromausfall eintritt.

Digitale Laufschrift

Diese Ausstattung erleichtert Ihnen die Bedienung Ihres Mikrowellengerätes. Sie dient als zusätzliche Hilfestellung besonders dann, wenn Sie noch nicht soviel Erfahrung mit der Mikrowelle besitzen. Nach Betätigen einer Taste im Bedienfeld durchläuft erst die jeweilige Eingabe (Leistung, Zeit, Funktion bzw. gewähltes Automatikprogramm) die Digitalanzeige und anschließend der nächste Bedienschritt/Hinweis (siehe Beispiel rechts).
Wenn Sie sich in der Bedienung Ihres Gerätes sicher sind, kann die digitale Laufschrift selbstverständlich auch gelöscht werden. Leistungs-, Zeit- und Funktionseingaben erscheinen dann weiterhin in der Digitalanzeige, Bedienschritte oder Hinweise jedoch nicht mehr.

Beispiel: stärkste Grillstufe (Grill 3), 10 Minuten

1. Drücken Sie die Taste für den Grillbetrieb (Grill 1-3) 3mal. In der Digitalanzeige erscheint:
   `- -GRILL 3 STARK- -ZEIT EINGEBEN- -`
2. Geben Sie die Zeit über die Zeiteingabetasten ein. In der Digitalanzeige erscheint:
   `- - - STARTTASTE BETAETIGEN - - -`
3. Betätigen Sie die Starttaste. (Start)

Löschen:

3 x Zeitvorwahl/ Ausgleichszeit → LAUFSCHRIFT AUS

- Drücken Sie 3mal die Taste für die Zeitvorwahl/Ausgleichszeit.
- Die digitale Laufschrift ist gelöscht.
  ► Die Eingabe der Leistung, Funktion oder Zeit erscheint in der Digitalanzeige, Bedienungshinweise jedoch nicht mehr.

Erneute Eingabe:

3 x Zeitvorwahl/ Ausgleichszeit → LAUFSCHRIFT AN

- Drücken Sie 3mal die Taste für die Zeitvorwahl/Ausgleichszeit.
- Die digitale Laufschrift ist aktiviert.
  ► Die jeweiligen Eingaben über die Tastatur des Bedienfeldes und nachfolgende Bedienungshinweise durchlaufen das Anzeigenfeld.

Kindersicherung

Nach Aktivierung der Kindersicherung kann keine Eingabe über die Tastatur des Bedienfeldes erfolgen. Die Funktion der Mikrowelle ist blockiert, das Gerät arbeitet nicht. Die Tür kann wie gewohnt geöffnet werden.

Eingabe:

3 x Start → SICHER

- Drücken Sie 3mal die Starttaste.
- Die Kindersicherung ist aktiviert.

Löschen:

3 x Stop → 13:45

- Drücken Sie 3mal die Stopp-/Löschtaste.
- Die Kindersicherung ist gelöscht.
  ► Die Uhrzeit erscheint wieder in der Digitalanzeige.

Leistungs- und Zeiteingabe für den Mikrowellenbetrieb

Mikrowelle

Folgende sechs Mikrowellenleistungsstufen zeichnen Ihr Gerät aus:

1000 Watt	Garen, Ankochen, Eintöpfe und Ragouts erhitzen	1 x drücken
600 Watt	Tiefkühlgerichte auftauen und erhitzen, Tellergerichte erhitzen	3 x drücken
440 Watt	Speisen fertiggaren, empfindliche Lebensmittel garen, Schokolade schmelzen	4 x drücken
270 Watt ✻✻	Fleisch, Fisch, Obst und Kuchen auftauen	2 x drücken
250 Watt	Ausquellen von z. B. Reis und Grieß	5 x drücken
100 Watt	Auftauen von empfindlichen Lebensmitteln wie z.B Sahnetorten/Hefeteig gehen lassen	6 x drücken

Ein-Phasen-Betrieb: Eingabe von einer Leistung und Zeit.

Mikrowelle → nicht möglich — 1 Std | 10 Min; 1 Min | 10 Sek → Start

- Betätigen Sie die Taste für den Mikrowellenbetrieb. Geben Sie durch fortlaufendes Drücken die gewünschte Leistungsstufe ein.
- Stellen Sie durch Drücken der Zeiteingabetasten die gewünschte Zeit ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

Zwei-Phasen-/Drei-Phasen-Betrieb:

Es können bis zu drei Leistungen und Zeiten zur direkten Abfolge nacheinander eingegeben werden. Für den Zwei-Phasen- bzw. Drei-Phasen-Betrieb wiederholen Sie die Leistungs- und Zeiteingabe und betätigen anschließend die Starttaste.

Beispiel: 1000 Watt, 10 Min. ⟶ 440 Watt, 20 Min. ⟶ 250 Watt, 10 Min. ⟶ Start

Hinweis:

Die maximale Zeiteingabe für 1000 Watt beträgt 30 Minuten. Für alle anderen Mikrowellenleistungen beträgt die maximale Eingabe 99 Minuten und 90 Sekunden.

Bedienungsanleitung

Grillbetrieb

Grill 1-3

Für den Grillbetrieb stehen drei unterschiedliche Grillstufen zur Verfügung:

Grill 1 = schwache Grilleistung (700 Watt) - 1mal drücken
Grill 2 = mittlere Grilleistung (950 Watt) - 2mal drücken
Grill 3 = starke Grilleistung (1300 Watt) - 3mal drücken

- Drücken Sie die Taste für den Grillbetrieb. Wählen Sie durch fortlaufendes Drücken die gewünschte Grillstufe (1-3).
- Geben Sie durch Drücken der Zeiteingabetasten die gewünschte Grillzeit ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

Hinweise:

1. Für den Grillbetrieb ist ein Vorheizen nicht möglich.
2. Nach 20 Minuten Grillzeit reduziert sich die Wattleistung von Grill 2 und Grill 3 auf 700 Watt (Überhitzungsschutz).
3. Die Zeiteingabe ist nur in Minuten und Sekunden und nicht in Stunden möglich.
4. Die maximale Zeiteingabe beträgt 99 Minuten und 90 Sekunden.
5. Nähere Informationen, Zubehörangaben und Lebensmittelbeispiele entnehmen Sie bitte nachfolgendem Kochbuch.

Heißluftbetrieb

Heißluft

Es kann eine Heißlufttemperatur von 40 °C sowie 100 - 250 °C gewählt werden. Die Temperaturanzeige beginnt bei 150 °C, geht fortlaufend in 10 °C-Schritten bis 250 °C, anschließend auf 40 °C zurück und fängt erneut bei 100 °C an.

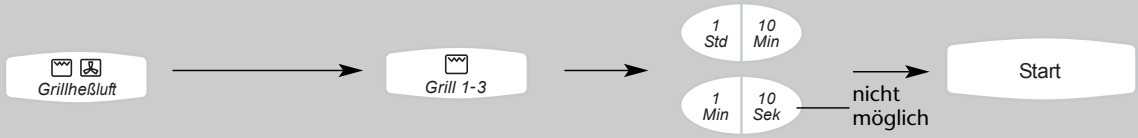
- Wählen Sie durch fortlaufendes Drücken die gewünschte Temperatur.
- Geben Sie die gewünschte Zeit ein.
- Drücken Sie die Starttaste.

Beachten Sie bitte die Hinweise auf Seite 11.

Grillheißluftbetrieb

Grillheißluft

Beim Betrieb mit Grillheißluft werden Grillhitze und Heißluft gleichzeitig abgegeben. Sie können eine Heißlufttemperatur von 40°C sowie 100 - 250 °C in Kombination mit drei unterschiedlichen Grilleistungen (950, 1300 oder 700 Watt) wählen.
Die Temperaturanzeige beginnt bei 150 °C, geht fortlaufend in 10 °C-Schritten bis 250 °C und fängt erneut bei 100 °C an. Die Grilleistung 950 Watt (Grill 2, mittel) ist automatisch gewählt und kann nach Wunsch verändert werden.

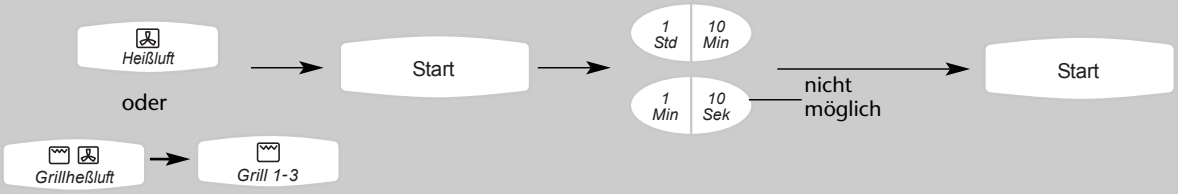


- Betätigen Sie die Taste für den Grillheißluftbetrieb. 150 °C Heißluft und Grill 2 (mittel) sind programmiert. Wählen Sie durch fortlaufendes Drücken die gewünschte Heißlufttemperatur.
- Durch fortlaufendes Drücken der Taste für den Grillbetrieb können Sie die Grillleistung verändern.
- Geben Sie durch Drücken der Zeiteingabetasten die gewünschte Zeit ein.
- Drücken Sie die Starttaste.

Hinweise:
1. Die Zeit kann nur in Stunden und Minuten und nicht in Sekunden eingegeben werden.
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 9 Stunden und 99 Minuten.
3. Beträgt die Zeiteingabe weniger als eine Stunde, läuft die Zeit in Sekunden ab. Beträgt die Eingabe mehr als eine Stunde, läuft die Zeit in Minuten ab.
4. Die Grilleistungen 950 Watt und 1300 Watt reduzieren sich beim Betrieb mit Grillheißluft nach 8 Minuten auf 700 Watt, die Temperatur bleibt erhalten (Überhitzungsschutz).
5. Während des Betriebs mit Heißluft kann die eingegebene Temperatur durch Drücken der Taste für den Heißluftbetrieb überprüft werden. Die Temperatur erscheint dann in der Digitalanzeige.
6. Weitere Informationen, Rezeptideen und Zubehörangaben entnehmen Sie bitte dem nachfolgenden Kochbuch.

Heißluft- und Grillheißluftbetrieb mit Vorheizen

Für die Beheizungsarten Heißluft und Grillheißluft ist ein Vorheizen möglich.



- Betätigen Sie die Taste für die gewünschte Betriebsart. Wählen Sie durch fortlaufendes Drücken die Heißlufttemperatur oder Grillstufe.
- Drücken Sie die Starttaste.
- Wenn die Vorheiztemperatur erreicht ist, öffnen Sie die Tür und stellen das Lebensmittel in den Garraum. Nach Schließen der Tür geben Sie die gewünschte Zeit ein.
- Drücken Sie die Starttaste.

Anmerkungen zum Vorheizen:
1. Heizen Sie das Gerät immer mit dem dazugehörigen Rollenring und Glasdrehteller vor.
2. Ein Vorheizen ist für alle Temperaturen außer 40°C möglich. Die Gerätetür bleibt währenddessen geschlossen.
3. Nachdem die Starttaste gedrückt wurde, erscheint ein „P" (engl.: preheat) für das Vorheizen in der Digitalanzeige. Hat das Gerät die Vorheiztemperatur erreicht, blinkt das „P" und es ertönt ein dreimaliges Signal.
4. Wird die Tür nach Ende des Vorheizens nicht geöffnet, bleibt die Temperatur ca. 30 Minuten erhalten. Anschließend schaltet das Gerät automatisch ab.

Bedienungsanleitung

Kombinationsbetrieb

Kombination

Sie können zwischen drei Kombinationsmöglichkeiten wählen:
Heißluft + Mikrowelle, Grill + Mikrowelle und Grillheißluft + Mikrowelle.

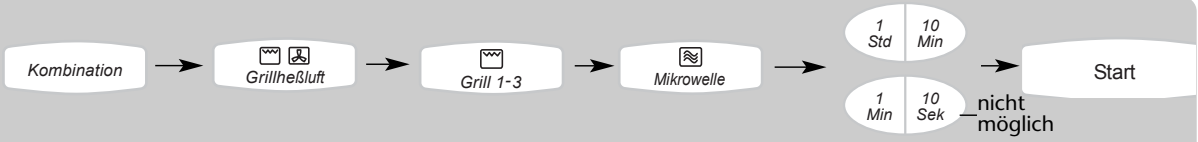
Heißluft + Mikrowelle

- Drücken Sie die Taste für den Kombinationsbetrieb.
- Wählen Sie durch fortlaufendes Drücken die gewünschte Heißlufttemperatur (100 °C - 250 °C).
- Wählen Sie durch fortlaufendes Drücken die Mikrowellenleistung (600 W, 440 W, 250 W oder 100 W).
- Geben Sie die Zeit ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

Grill + Mikrowelle

- Drücken Sie die Taste für den Kombinationsbetrieb.
- Wählen Sie durch fortlaufendes Drücken die Grillstufe 1, 2 oder 3.
- Wählen Sie durch fortlaufendes Drücken die Mikrowellenleistung (600 W, 440 W, 250 W oder 100 W).
- Geben Sie die Zeit ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

Grillheißluft + Mikrowelle



- Drücken Sie die Taste für den Kombinationsbetrieb.
- Wählen Sie durch fortlaufendes Drücken die Temperatur.
- Verändern Sie ggf. durch fortlaufendes Drükken die Grillstufe.
- Wählen Sie durch fortlaufendes Drücken die Mikrowellenleistung (600 W, 440 W, 250 W oder 100 W).
- Geben Sie die Zeit ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

Anmerkungen:
1. Bei der Kombination Grill + Mikrowelle ist ein Vorheizen nicht möglich.
2. Bei den Kombinationen Heißluft + Mikrowelle und Grillheißluft + Mikrowelle ist ein Vorheizen möglich. Beachten Sie bitte hierfür die Bedienung und Hinweise auf Seite 11.

Hinweise:
1. Die Zeit kann nur in Stunden und Minuten und nicht in Sekunden eingegeben werden.
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 9 Stunden und 99 Minuten.
3. Beträgt die Zeiteingabe weniger als eine Stunde, läuft die Zeit in Sekunden ab. Beträgt die Eingabe mehr als eine Stunde, läuft die Zeit in Minuten ab.
4. Weitere Informationen, Rezeptideen und Zubehörangaben entnehmen Sie bitte nachfolgendem Kochbuch.

2-Phasen-/3-Phasen-Betrieb

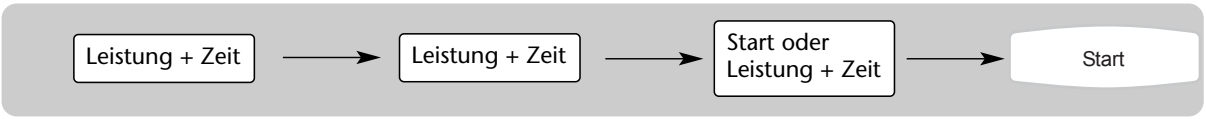
Bei Ihrem Gerät können bis zu drei Betriebsarten und Zeiten nacheinander eingegeben werden, die dann anschließend hintereinander ablaufen.
Nachfolgende Übersicht zeigt Ihnen alle Möglichkeiten des Phasen-Betriebs unter der Berücksichtigung der verschiedenen Betriebsarten.

erste Phase
- Mikrowelle
- Heißluft
- Grill
- Kombination
- Zeitvorwahl

zweite Phase
- Mikrowelle
- Heißluft
- Grill
- Kombination
- Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit

dritte Phase
- Mikrowelle
- Heißluft
- Grill
- Kombination
- Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit

Eingabe für den 2- oder 3-Phasen-Betrieb:

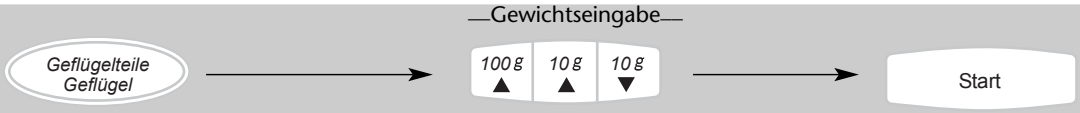


Hinweis:
Es ist möglich, die verschiedenen Betriebsarten zu variieren. Um aber Anwendungsfehler bei der Zubehörbenutzung zu vermeiden, ist es sinnvoll, immer mit einer gleichen oder ähnlichen Betriebsart, die das gleiche Zubehör erfordert, zu arbeiten.

Bedienungsanleitung

Gewichtsautomatik

Ihr Mikrowellengerät ist mit unterschiedlichen Gewichtsautomatikprogrammen ausgestattet:
2 Programme zum Auftauen (mit Mikrowelle), 6 Programme zum Garen (mit Mikrowelle) sowie 6 Programme zum Garen und Bräunen (in Kombination).



- Wählen Sie das gewünschte Programm durch ein- oder zweimaliges Drücken der jeweiligen Taste für die Gewichtsautomatik.
- Geben Sie durch wiederholtes Drücken der entsprechenden Gewichtseingabetasten das Lebensmittelgewicht ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

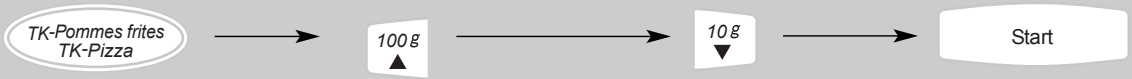
Gewichtseingabe:

- Nach erstem Betätigen einer Gewichtseingabetaste erscheint in der Digitalanzeige für jedes Programm ein bestimmtes Gewicht. Dieses wird als Erstgewicht bezeichnet und basiert auf haushalts- oder handelsüblichen Lebensmittelmengen.
- Taste

Durch wiederholtes Drücken verändert sich das Gewicht in 100 g-Schritten aufwärts (▲), bis die maximale Lebensmittelmenge erreicht ist und fängt dann beim Mindestgewicht wieder fortlaufend an.
- Taste

Durch wiederholtes Drücken kann das Gewicht in 10 g-Schritten aufwärts (▲) bzw. abwärts (▼) verändert werden, bis das Höchst- bzw. Mindestgewicht erreicht ist und fängt dann bei der minimalen bzw. maximalen Lebensmittelmenge wieder fortlaufend an.

Beispiel: 330 g Tiefkühl-Pizza, vorgebacken



- Drücken Sie die Taste 2mal
  ► Das Programm TK-Pizza ist gewählt.
- Betätigen Sie die Gewichtseingabetaste
  ► Das Erstgewicht 300 g erscheint in der Digitalanzeige.
- Drücken Sie die Taste 3mal
  ► 330 g erscheint in der Digitalanzeige.
- Betätigen Sie die Starttaste.
  ► Leistung und Zeit laufen ab.

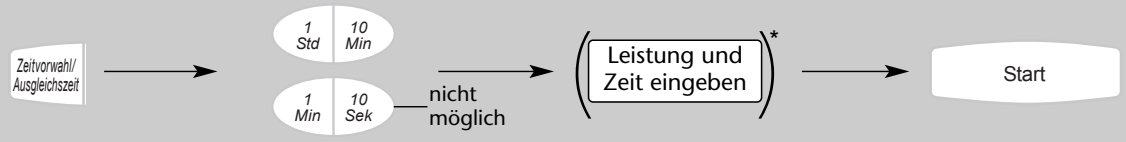
Durch wiederholtes Drücken erscheint 490 g (Maximum), dann 100 g.

Hinweise:

1. Sie sollten ausschließlich Lebensmittel auftauen oder garen, die für die einzelnen Programme laut Tabelle im Kochbuch angegeben sind.
2. Halten Sie sich unbedingt an die Gewichtsbegrenzungen (Mindest- und Höchstgewicht) der Lebensmittel, die jeweils für die Automatikprogramme geeignet sind.
3. Das Erstgewicht der Lebensmittel wird im Kochbuch zu Ihrer Information angegeben.
4. Geben Sie das Gewicht des Lebensmittels auf 10 g genau ein.
5. Verwenden Sie für die jeweilige Programme bitte nur das aufgeführte Zubehör laut Kochbuch.
6. Nähere Informationen zur Gewichtsautomatik finden Sie im nachfolgenden Kochbuch auf den Seiten 22-29 .

Zeitvorwahl, Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit und Signalwecker-Funktion

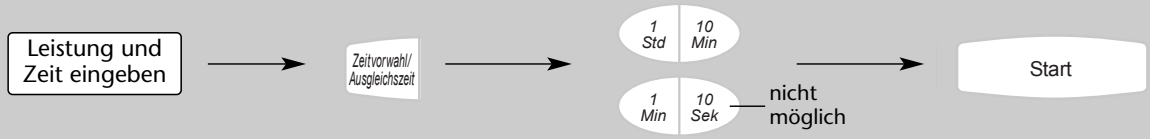
Zeitvorwahl: Diese Ausstattung ermöglicht den später einsetzenden Betrieb des Gerätes.



- Drücken Sie die Taste für die Zeitvorwahl.
- Geben Sie die entsprechende Vorwahlzeit ein.
- Geben Sie die gewünschte Leistung und Zeit ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

*) Wird der dritte Bedienschritt weggelassen, kann das Gerät als Signalwecker, z.B. als Eieruhr genutzt werden.

Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit: Diese Zeiten sind Stehzeiten und beinhalten einen Temperaturausgleich.



- Geben Sie die gewünschte Leistung und Zeit ein.
- Drücken Sie die Taste für die Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit.
- Geben Sie die entsprechende Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

Hinweise:
1. Die Zeiteingabe ist nur in Stunden und Minuten möglich.
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 9 Stunden und 99 Minuten.
3. Beim Zwei- oder Drei-Phasen-Betrieb kann die Zeitvorwahl nur als erste Phase, die Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit als zweite oder dritte Phase eingegeben werden.

Präsentation aller Funktionen zu Demonstrationszwecken

Mit dieser Ausstattung können Sie alle Funktionen des Mikrowellengerätes zeigen.

Eingabe:

3 x Uhrzeit

- Betätigen Sie 3 mal die Taste für die Uhrzeit.
  ► ---ANWENDUNGSBEISPIEL--- durchläuft die Digitalanzeige.

Wählen Sie eine beliebige Funktion (z. B. Betriebsart und Zeit) und betätigen Sie die Starttaste. Die Eingabe erscheint in der Digitalanzeige und die Zeit läuft ab. Dennoch ist das Gerät nicht in Betrieb, d. h. Mikrowellenlenleistung und / oder eine Beheizungsart werden nicht abgegeben.

- Bei Ablauf einer Funktion (Zeit und Leistung) erscheint „0“ (für Demonstration) in der Digitalanzeige.

Löschen:

3 x Uhrzeit

- Drücken Sie erneut 3 mal die Taste für die Uhrzeit.
- Die Uhrzeit erscheint wieder in der Digitalanzeige.
  ► Das Gerät ist wieder betriebsbereit.

Allgemeine Hinweise

Der Aufbau und das Zubehör Ihres Mikrowellen-Kombinationsgerätes

Das Magnetron ist das wichtigste Bauteil des Mikrowellengerätes, da es die Mikrowellen erzeugt. Es wandelt etwa 50% der aus dem Stromnetz aufgenommenen elektrischen Energie (Strom) in Mikrowellen um und sendet sie durch einen Hohlleiter in den Garraum.

Die Garraumwände bestehen aus Metall, das die Mikrowellen reflektiert (zurückwirft) und somit im Garraum verteilt. In der Tür befindet sich ein feinmaschiges Metallgitter, das zwar die Einsicht in den Garraum zuläßt, aber das Austreten der Mikrowellen verhindert, da diese im Durchmesser größer als die Gitteröffnungen sind. Die Mikrowellen werden auch hier zur Mitte des Garraums reflektiert.

Ihr Mikrowellengerät ist mit einem Drehteller ausgestattet, der das Lebensmittel durch das Mikrowellenfeld bewegt. So werden die Lebensmittel gleichmäßig aufgetaut, erwärmt oder gegart. Beim Öffnen der Tür schaltet sich das Magnetron automatisch ab, so daß keine Mikrowellen mehr erzeugt und in den Garraum gesendet werden.

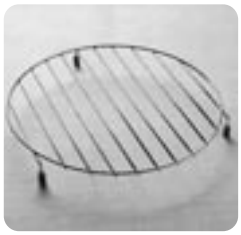
Neben der Mikrowellenfunktion ist das Gerät zusätzlich mit zwei weiteren Beheizungsarten ausgestattet. Deshalb bestehen die Garraumwände aus hitzebeständigem Edelstahl.

Die beiden Quarzröhren an der Garraumdecke dienen als Grillelement und erzeugen eine Oberflächenbräunung. Die abgegebene Hitze des Heizelementes in der Rückwand wird mit Hilfe eines Ventilators umgewälzt und gleichmäßig verteilt. Je nach Betriebsart ermöglichen diese Bauteile den Grill- oder den Heißluftbetrieb. Beide Beheizungsarten sind untereinander oder jeweils mit unterschiedlichen Mikrowellenleistungsstufen kombinierbar.

Schließen Sie das Gerät bitte unbedingt an eine mit 16 Amperé abgesicherte Steckdose an, um es in Betrieb zu setzen.

Zubehör:
Das unterschiedliche Zubehör des Mikrowellengerätes ist vielseitig verwendbar und findet seine Anwendung für die verschiedenen Betriebsarten wie folgt:

Glasdrehteller
verbleibt mit dem Rollenring stets im Gerät, um eine gleichmäßige Energie- und Mikrowellenverteilung zu gewährleisten.



Niedriger Rost
wird evtl. in Verbindung mit der Fettpfanne für den Heißluft- und Kombinationsbetrieb verwendet.

Fettpfanne
für die unterschiedlichen Beheizungsarten und den Kombinationsbetrieb, zum Auffangen von Fett und Fleischsaft.

Mittlerer Rost
wird evtl. in Verbindung mit der Fettpfanne zum Grillen und Kombinationsgaren verwendet.

Bitte halten Sie sich ebenfalls an die Angaben laut Rezept oder Tabelle und beachten Sie unbedingt den richtigen Einsatz des Zubehörs für die Gewichtsautomatikprogramme.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 17

Mikrowellen und ihre Wirkung

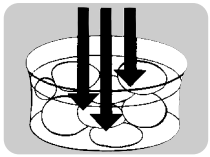
Mikrowellen sind elektromagnetische Wellen, ähnlich den Radio- oder Fernsehwellen. Sie unterscheiden sich lediglich durch ihre Frequenz, d.h. durch die Anzahl ihrer Schwingungen pro Sekunde. Die Mikrowelle schwingt 2,45 Milliarden Mal in der Sekunde und gehört zu den Kurzwellen, die auch beim Arzt zur Wärmebehandlung eingesetzt werden. Im Mikrowellengerät werden die Wellen zum Auftauen, Erwärmen oder Garen von Lebensmitteln benutzt.

Während beim herkömmlichen Kochen immer zuerst die Herdplatte, der Backofen oder der Grill erhitzt wird, bevor die Wärme durch Wärmeleitung von außen in das Lebensmittelinnere gelangt, erzeugen Mikrowellen die Hitze direkt und ohne Umwege in den Speisen.

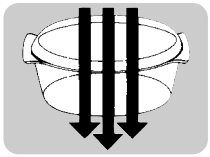
Die Mikrowellen dringen ca. 2-3 cm in das Lebensmittel ein, d.h. sie werden absorbiert (aufgenommen) und setzen die Moleküle (z.B. Fett-, Wasser- oder Zuckermoleküle) in Schwingung. Durch diese schnelle Hin- und Herbewegung entsteht Reibung und damit Wärme.

Nach dem Auftau-, Erwärm- oder Garvorgang sollten die Lebensmittel vor dem Weiterverarbeiten oder Servieren noch einige Minuten ruhen, damit ein Temperaturausgleich stattfindet und sich die Wärme gleichmäßig verteilen kann. Das macht die Speisen perfekt.

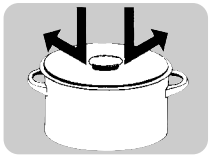
Diese Stehzeit wird als Nachgarzeit beim Erwärmen und Garen bzw. als Ausgleichszeit beim Auftauen bezeichnet.



Mikrowellen werden von Lebensmitteln und Wasser absorbiert



Mikrowellen durchdringen Glas, Porzellan, Papier und Keramik



Mikrowellen werden an Metallflächen reflektiert

Die Vorteile der Mikrowelle

Ein Mikrowellengerät ist ein sinnvolles Zusatzgerät im Haushalt, aber kein Ersatz für den Backofen und Herd.

Die besonderen Vorteile der Mikrowelle liegen im nährstoffschonenden Auftauen, Erwärmen und Garen von Lebensmitteln. So bleiben Aroma, Vitamine und Mineralstoffe weitestgehend erhalten.

Das Auftauen von gefrorenen Lebensmitteln geht im Vergleich zu herkömmlichen Verfahren nicht nur schneller, sondern auch schonender. Der Flüssigkeits- und damit Gewichtsverlust ist geringer, wodurch besonders Nährstoffe besser erhalten bleiben. Durch die kurzen Erwärmzeiten entfällt das lange vitaminzerstörende Warmhalten der Speisen. Die Mahlzeiten können stattdessen portionsweise wiedererwärmt werden.

Beim Garen wird meist wenig Wasser und Fett verwendet. Das Eigenaroma des Lebensmittels bleibt besser erhalten und der Vitamin- und Mineralstoffverlust ist genauso gering wie beim nährstoffschonenden Dünsten oder Dämpfen.

Auch die Zubereitung empfindlicher Speisen wie Terrinen, die sonst aufwendig im Wasserbad gegart werden, ist so einfach und problemlos wie das Schmelzen von Schokolade oder Gelatine (siehe auch Tips und Tricks auf der Seite 101).

Und nicht zu vergessen: Die Speisen können direkt im Serviergeschirr zubereitet werden. Bitte achten Sie darauf, daß das Geschirr mikrowellengeeignet und hitzebeständig ist, wie z.B. Glas oder Porzellan (siehe Seite 19).

Folgende Lebensmittel sollten Sie nach wie vor auf herkömmliche Art zubereiten:

- Eier in der Schale, da sie durch den Druck platzen oder explodieren könnten.
- Lebensmittel, die viel Fett zum Garen benötigen, z.B. Paniertes und Bratkartoffeln.
- Rindfleisch wie z.B. Schmorbraten oder Rouladen, das aufgrund seiner Struktur meistens trocken und zäh wird. Eine Ausnahme ist sehr gut abgehangenes, zartes Roastbeef oder Filet.
- Große Mengen Eintopf.

Allgemeine Hinweise

Praktische Tips

1. Die im Kochbuch angegebenen Garzeiten sind Richtzeiten. Die Garzeit ist abhängig von Beschaffenheit, Ausgangstemperatur und Menge des Gargutes sowie von der Art des verwendeten Geschirrs.
2. Im Mittelpunkt des Gerätes ist am wenigsten Energie vorhanden, stellen Sie die Gefäße deshalb an den Rand des Drehtellers.
3. Sie sollten zuerst von den kürzeren Garzeiten ausgehen, um ein Übergaren der Speisen zu vermeiden. Hat das Lebensmittel noch nicht den gewünschten Garzustand erreicht, haben Sie immer noch die Möglichkeit, die Garzeit zu verlängern.
4. Garen oder erhitzen Sie Speisen immer in einem Gefäß mit Deckel, um ein Austrocknen zu vermeiden. Haben Sie keinen passenden Deckel, behelfen Sie sich mit einem Teller oder Mikrowellenfolie. Was Sie auf dem Herd ohne Deckel garen, garen Sie auch im Mikrowellengerät ohne Abdeckung, also z. B. Saucen oder Aufläufe.
5. Wie beim konventionellen Kochen ist es erforderlich, den Auftau-, Erwärm- oder Garvorgang häufiger zu überprüfen. Dabei das Lebensmittel – falls erforderlich – umrühren oder wenden.
6. Bei Lebensmitteln mit festen Schalen oder Häuten, z. B. Kartoffeln oder Würstchen, empfiehlt es sich, diese vorher anzustechen, um ein evtl. Platzen zu vermeiden.
7. Beim Zubereiten von sehr kleinen Lebensmittelmengen oder Speisen mit geringem Feuchtigkeitsgehalt wird die Feuchtigkeit sehr schnell entzogen. Die Lebensmittel können austrocknen und verbrennen, wenn Sie zu lange einer hohen Mikrowellenleistung ausgesetzt werden.

7a. Zum Auftauen (oder Aufbacken in Kombination mit einer Beheizungsart) von Brot oder Brötchen verwenden Sie bitte in jedem Fall eine sehr geringe Mikrowellenleistung von 100 Watt oder 270 Watt. Geben Sie sehr kurze Zeiten (minutenweise) ein und kontrollieren Sie ebenfalls den Vorgang. Diese Lebensmittel können aufgrund ihrer Struktur sehr leicht verbrennen und ggf. einen Brand auslösen.

8. Hochprozentigen Alkohol nicht zu hoch erhitzen, da er sich entzünden könnte. Deshalb nur die benötigte Zeit einstellen und den Vorgang beobachten.
9. Erhitzen Sie keine großen Mengen Speiseöl. Diese könnten sich entzünden.
10. Bei Verwendung von Metall im Garraum, z. B. Geschirr, Aluminiumfolie, Fleischspieße usw. kann es beim Betrieb mit Mikrowelle zur Funkenbildung kommen (siehe „Das geeignete Geschirr“ Seite 19).
11. Eventuell vorhandene Drahtverschlüsse von den Lebensmitteln entfernen, bevor Sie in das Mikrowellengerät gestellt werden.
12. Bitte sicherstellen, daß die Lebensmittel beim Erwärmen bzw. Garen eine Mindesttemperatur von 72°C erreichen, um Keime und Krankheitserreger abzutöten.
13. Falls Sie den Garzustand der Lebensmittel mit einem Speisethermometer überprüfen wollen, verwenden Sie bitte keine herkömmlichen Thermometer im Mikrowellengerät. Diese können Funken verursachen. Benutzen Sie diese Speisethermometer nur außerhalb des Mikrowellengerätes.
14. Plastiktüten entfernen, bevor Sie garen oder auftauen.
15. Nicht versuchen Kleidungsstücke, Zeitungen oder andere Materialien im Mikrowellengerät zu trocknen. Diese Gegenstände können sich entzünden.
16. Auch beim Garen und Erhitzen mit der Mikrowelle benötigen Sie zur Entnahme des Geschirrs Topflappen, da das Lebensmittel Wärme an das Geschirr abgibt.

Die Garzeit im Mikrowellengerät

Verschiedene Faktoren beeinflussen die Garzeit im Mikrowellengerät. Proportional zur Lebensmittelmenge ändert sich die Garzeit. Als Faustregel gilt:

Doppelte Menge – Fast doppelte Zeit
Halbe Menge – Halbe Zeit

Auch die Zusammensetzung der Speisen spielt eine Rolle. Enthält das Lebensmittel viel Fett oder Zucker, ist die Garzeit kürzer als bei stark wasserhaltigen Lebensmitteln.
Die Beschaffenheit des Lebensmittels sowie Größe und Form haben einen weiteren Einfluß. Ein Braten benötigt eine längere Garzeit als die gleiche Menge kleingeschnittenes Fleisch.
Außerdem sollten Sie das Lebensmittel in gleichgroße Stücke schneiden, um ein gleichmäßiges Garergebnis zu erzielen.
Entscheidend ist weiterhin die Ausgangstemperatur der Speisen. Lebensmittel aus dem Kühlschrank benötigen eine längere Erwärm- oder Garzeit als Speisen mit Zimmertemperatur.
Lassen Sie die Lebensmittel nach dem Garen noch ruhen, damit sich die Wärme gleichmäßig verteilt (Temperaturausgleich). Gemüse bleibt noch 5 Min. im geschlossenen Gefäß stehen, Fleisch wird ca. 10 Min. in Alufolie gewickelt, damit sich der Fleischsaft sammeln kann.

Das geeignete Geschirr

Für den Mikrowellenbetrieb:

Mikrowellen werden an Metallflächen reflektiert, durchdringen aber Materialien wie Glas, Porzellan und Keramik. Hieraus ergibt sich die Verwendbarkeit für den Mikrowellenbetrieb.

Gut geeignet sind:
- Hitzebeständiges Glasgeschirr, z. B. von Pyrex.
- Glaskeramik, z. B. Arcoflam, Pyroflam.
- Hitzebeständiges glasiertes Keramikgeschirr.

Bedingt geeignet sind:
- Schaschlik- oder Rouladenspieße aus Holz.
- Geschirr aus hitzebeständigem Kunststoff (siehe Herstellerangabe; sollte aber besser nur zum Auftauen oder Erwärmen benutzt werden).
- Kochbeutel, Bratfolie (ohne Metallverschluß) oder Mikrowellenfolie.

Nicht geeignet sind:
- Töpfe und Pfannen aus Metall, Geschirr mit Metalldekor, Aluminiumschalen oder Kunststofformen mit Aluminiumdeckel. Da es hier zur Funkenbildung kommen kann, füllen Sie die Speisen bitte in mikrowellengeeignete Gefäße um.
- Bleikristall, dünne zerbrechliche Gläser.
- Nicht hitzebeständiges Kunststoffgeschirr, Pappteller und nicht hoch hitzebeständige Babyfläschchen.
- Verschlossene Gefäße, z.B. mit Schraubverschluß.

Für den Betrieb mit einer Beheizungsart:

Beim Grill-, Heißluft- oder Grillheißluftbetrieb darf generell kein Geschirr verwendet werden, das auch nicht für den Backofen geeignet, d.h. hitzebeständig ist. Sie können Geschirr aus Metall oder hoch hitzebeständigem Glas, Glaskeramik oder Porzellan verwenden.
Bitte setzten Sie hier in keinem Fall Kunststoffgeschirr oder Pappgefäße etc. ein. Diese schmelzen aufgrund der hohen Temperatur oder können sogar Feuer fangen.

Für den Kombinationsbetrieb mit Mikrowelle:

Bei dieser Betriebsart werden eine Beheizungsart (Grill, Heißluft oder Grillheißluft) und Mikrowellenleistung zur gleichen Zeit abgegeben. Verwenden Sie deshalb nur Geschirr, das hoch hitzebeständig und mikrowellengeeignet ist, z.B. Glas, Glaskeramik oder Porzellan. Achten Sie darauf, das es keine Gold- bzw. Metallränder hat, denn diese können beschädigt werden.
Setzen Sie ebenfalls keine Aluminiumformen oder -deckel ein, da durch die Reflexion des Metalls nur eine geringe Wirkung der Mikrowelle erreicht wird oder es zur Funkenbildung kommen kann.

Hinweise:
1. Das Metallzubehör (Roste und Fettpfanne) ist speziell für dieses Mikrowellengerät konzipiert und deshalb auch für den Kombinationsbetrieb mit Mikrowelle geeignet. Bitte halten Sie sich genau an die Angaben laut Kochbuch.
2. Beim Backen mit Heißluft und Mikrowelle sind Spring- oder Kastenformen aus Metall verwendbar, wenn Kuchen oder Quiches etc. mit geringer Mikrowellenleistung gebacken und nicht direkt auf dem niedrigen Rost oder in der Fettpfanne plaziert werden. Setzen Sie deshalb bitte unbedingt eine hitzebeständige (evtl. umgedrehte) Untertasse zwischen Rost und Metallbackform.

Das sollten Sie bei der Geschirrwahl beachten

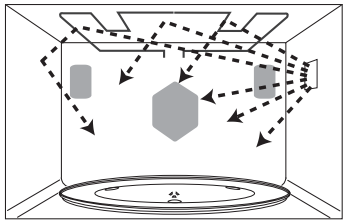
- Wenn Sie unsicher sind, ob sich ein Geschirr für die Mikrowelle eignet, stellen Sie es ohne Inhalt bei voller Leistung für 20 Sekunden ins Mikrowellengerät. Das Geschirr sollte kalt bleiben oder höchstens handwarm werden.
- Wenn Sie glasiertes Keramikgeschirr benutzen, sollte die Glasur keine Beschädigungen oder Risse aufweisen. Hier kann beim Spülen Wasser eindringen, sich beim anschließenden Erhitzen ausdehnen und zum Platzen des Geschirrs führen.
- Unglasiertes Geschirr nimmt beim Spülen Wasser auf, dadurch kann sich die Garzeit verlängern. Deshalb sollten Sie z.B. den Römertopf auch nicht wässern.
- Flache Speisen garen besser als hohe, daher das Gefäß immer entsprechend der Speisenmenge wählen.
- Speisen garen in runden und ovalen Formen gleichmäßiger als in eckigen. In den Ecken kann es zu einer Mikrowellenkonzentration und damit zu einer Überhitzung kommen.
- Wenn Sie Teile aus Metall in das Mikrowellengerät geben, kann es zu Funkenbildung kommen, was zur Beschädigung des Garraumes und des Geschirrs führen kann.

Allgemeine Hinweise

Die Mikrowellenleistungsstufen

Mikrowelle

Sie können bei Ihrem Panasonic Mikrowellengerät – wie auch bei der Herdplatte – unterschiedliche Leistungsstufen einstellen. Mit den 6 verschiedenen Mikrowellenleistungen können jeweils bestmögliche Ergebnisse zum Auftauen, Erwärmen oder Garen der Lebensmittel erreicht werden.



Welche Leistung für welche Art der Zubereitung geeignet ist, können Sie zum einen der nachfolgenden Auflistung entnehmen, zum anderen finden Sie viele Beispiele auf den Rezeptseiten oder in den Tabellen im Kochbuch.

Benutzen Sie mikrowellengeeignetes Geschirr (Schüssel, Teller etc.). Beim Erwärmen und Garen sollte das Geschirr grundsätzlich abgedeckt werden, damit das Lebensmittel nicht austrocknet. Zum Auftauen legen Sie das Lebensmittel einfach auf einen umgedrehten Teller.

Da die Handhabung abhängig von der Zubereitungsart ist, halten Sie sich bitte unbedingt an die Zubehörangaben laut Kochbuch (siehe auch Seite 16).

Folgende Mikrowellenleistungen zeichnen Ihr Gerät aus:

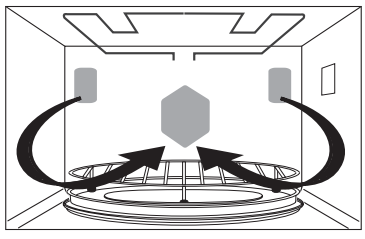
1000 Watt	Garen, Ankochen; Eintöpfe und Ragouts erwärmen	270 Watt	Auftauen von z.B. Fleisch, Fisch, Obst und Kuchen
600 Watt	Tiefkühlgerichte auftauen und erhitzen, Tellergerichte erhitzen	250 Watt	Ausquellen von z.B. Getreide; Gelatine schmelzen
440 Watt	Speisen fertiggaren, empfindliche Lebensmittel garen, Schokolade schmelzen	100 Watt	Auftauen empfindlicher Lebensmittel, z.B. Sahnetorten; Hefeteig gehen lassen

Hinweis:
Die Bedienungsanleitung für den Mikrowellenbetrieb sowie wichtige Hinweise und nähere Informationen finden Sie auf Seite 9.

Heißluft

Heißluft

Ein Heizelement (1400 Watt) und ein Ventilator befinden sich in der Garraumrückwand ihres Mikrowellen-Kombinationsgerätes. Die durch das Heizelement erzeugte Hitze wird mit Hilfe des Ventilators ständig umgewälzt und somit gleichmäßig verteilt.



Die Heißluft eignet sich besonders gut für eine „Rundumbräunung", z.B. zum Backen von Kuchen und Quiches oder zum Bräunen von Braten und Geflügel.
Grundsätzlich wird das Lebensmittel in einer hitzebeständigen Form und/oder direkt auf dem niedrigen Rost gegart, damit die Heißluft zirkulieren kann.
Verwenden Sie das Zubehör wie im Rezept angegeben oder halten Sie sich an die Zubehörangaben laut Tabelle (siehe auch Seite 16).

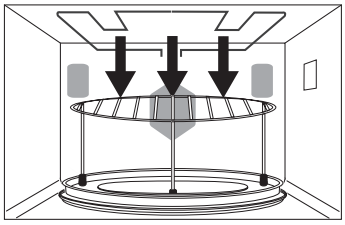
Hinweise:
1. Die Temperatureingabe erfolgt fortlaufend in 10 °C-Schritten von 150 - 250 °C, springt auf 40 °C zurück und beginnt erneut bei 100 °C fortlaufend bis 250 °C.
2. Ein Vorheizen ist für alle Temperaturen außer 40 °C möglich.
3. Heizen Sie das Gerät immer mit dem dazugehörigen Rollenring und Glasdrehteller vor.
4. Die Bedienungsanleitung für den Heißluftbetrieb sowie wichtige Hinweise und nähere Informationen finden Sie auf Seite 10.

Quarzgrill

Grill 1-3

Beim Grillbetrieb wird durch die beiden Quarzröhren an der Garraumdecke eine Oberflächenhitze erzeugt.

Der Quarzgrill ist variabel in drei Stufen (1 - 3) einstellbar, wobei die stärkste Bräunung mit Grillstufe 3 erreicht wird.



Grillstufe 1: 700 Watt Grilleistung (schwach)
– geeignet zum Gratinieren empfindlicher Lebensmittel bzw. Gerichte mit langer Garzeit.

Grillstufe 2: 950 Watt Grilleistung (mittel)
– geeignet zum Bräunen von empfindlicheren Lebensmitteln wie z. B. Fisch.

Grillstufe 3: 1300 Watt Grilleistung (stark)
– geeignet zum Grillen von z. B. flachen Fleischstücken wie Steaks etc., zum Überbacken von Toasts oder zum Bräunen von Aufläufen.

Das Lebensmittel wird zum Grillen direkt auf dem mittleren (oder niedrigen) Rost plaziert. Stellen Sie diesen in die Fettpfanne, falls der Bratensaft bzw. Sud aufgefangen werden soll.

Bitte halten Sie sich ebenfalls an die Zubehörangaben laut Rezept oder Tabelle im Kochbuch (siehe auch Seite 16).

Hinweise:
1. Die Wattleistungen von Grill 2 und Grill 3 reduzieren sich nach 20 Minuten Grillbetrieb auf 700 Watt (Überhitzungsschutz).
2. Der Grill kann nicht vorgeheizt werden.
3. Die Bedienungsanleitung für den Grillbetrieb sowie wichtige Hinweise und nähere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 10.

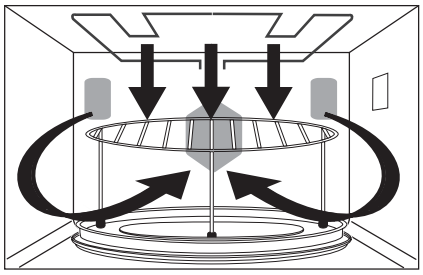
Grillheißluft

Grillheißluft

Bei dieser Kombination (Heißluft mit Grill) arbeiten beide Beheizungsarten, d.h. Heißluft und Quarzgrill zur gleichen Zeit. Sie können eine beliebige Heißlufttemperatur von 100 - 250 °C mit einer der drei Grillstufen 1, 2 oder 3 kombinieren.

Diese Ausstattung ermöglicht eine intensive Bräunung für alle Lebensmittel, die eine kurze Garzeit benötigen, aber dennoch rundum knusprig braun werden sollen.

Generell wird das Lebensmittel auf dem niedrigen (oder mittleren) Rost gebräunt, damit die Heißluft zirkulieren kann. Falls der Fleischsaft bzw. Sud aufgefangen werden soll, stellen Sie den Rost in die Fettpfanne.



Bitte halten Sie sich ebenfalls an die Zubehörangaben laut Rezept oder Tabelle in Kochbuch (siehe auch Seite 16).

Hinweise:
1. Bitte geben Sie immer zuerst die Heißlufttemperatur ein, bevor Sie die Grillstufe wählen.
2. Die Wattleistungen von Grill 2 und Grill 3 reduzieren sich im Kombinationsbetrieb nach 8 Minuten auf 700 Watt (Überhitzungsschutz).
3. Wollen Sie das Gerät für die Grillheißluft vorheizen, verbleiben der dazugehörige Rollenring und Glasdrehteller immer im Gerät.
4. Welche Lebensmittel für die Grillheißluft geeignet sind, entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil und den Tabellen aus dem Kochbuch.
5. Die Bedienungsanleitung für den Grillheißluftbetrieb sowie wichtige Informationen und nähere Hinweise hierzu finden Sie auf Seite 11.

Allgemeine Hinweise

Die Kombination der Beheizungsarten mit Mikrowelle

Kombination

Bei der Kombination von Grill mit Mikrowelle, Grillheißluft mit Mikrowelle sowie Heißluft mit Mikrowelle werden Hitze und Mikrowellenleistung zur gleichen Zeit abgegeben.

Sie können jede der drei Grillstufen bzw. eine Heißlufttemperatur von 100-250 °C mit den Mikrowellenleistungen 600 Watt, 440 Watt, 250 Watt und 100 Watt kombinieren.

Die Kombination einer Beheizungsart mit maximaler Mikrowellenleistung 1000 Watt ist nicht empfehlenswert, da sie in der Küchenpraxis keine Verwendung findet (das Lebensmittel wäre gegart, bevor eine Bräunung erreicht würde) und kann daher nicht eingegeben werden.

Welches Zubehör abhängig von der Zubereitung des Lebensmittels für welche Kombination geeignet ist, entnehmen Sie bitte den Rezeptseiten und Tabellen laut Kochbuch.

Bitte beachten Sie auch die Seiten „Das geeignete Geschirr" (Seite 19) und „Funktionen und Zubehör"(Seite 30).

Anwendungsbeispiele

- ► Die Kombination Grillheißluft mit Mikrowelle eignet sich besonders gut zum Überbacken von Aufläufen und Gratins, da diese nur eine Oberflächenbräunung benötigen.
- ► Wird eine Heißlufttemperatur mit einer Mikrowellenleistung kombiniert, ist diese Kombination für Lebensmittel geeignet, die eine „Rundumbräunung" benötigen wie z.B. Kuchen oder Braten.

Hinweise:

1. Geben Sie immer zuerst die Beheizungsart ein, bevor Sie die Mikrowellenleistung wählen.
2. Wollen Sie das Gerät für die Heißluft oder Grillheißluft in Kombination mit Mikrowelle vorheizen, verbleiben der dazugehörige Rollenring und Glasdrehteller immer im Gerät. Der Grill in Kombination mit Mikrowelle kann nicht vorgeheizt werden.
3. Rezeptbeispiele für die unterschiedlichen Kombinationsmöglichkeiten entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil und den Tabellen im Kochbuch.
4. Die Bedienungsanleitung für den Kombinationsbetrieb mit Mikrowelle sowie wichtige Hinweise und nähere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 12.

Gewichtsautomatik

Ihr Mikrowellengerät ist neben der manuellen Bedienung, bei der eine Betriebsart (z.B. Mikrowelle) bzw. eine Leistung (z.B. 600 Watt) gewählt und die gewünschte Zeit eingegeben wird, zusätzlich mit einer Gewichtsautomatik ausgestattet.

Die unterschiedlichen Programme zum Auftauen, Erwärmen und Garen sowie Garen und Bräunen erleichtern Ihnen das Arbeiten mit dem Mikrowellengerät und sind ganz einfach zu bedienen.

Für jedes Programm wurden unterschiedliche Mikrowellenleistungen, auch in Kombination mit Heißluft oder Quarzgrill, sowie Zeiten für bestimmte Lebensmittel abhängig vom Gewicht ermittelt.

Bei den Gewichtsautomatiken ist keine Eingabe von Betriebsart bzw. Leistung und Zeit mehr notwendig.

Sie wählen lediglich das gewünschte Automatikprogramm und geben das Gewicht des Lebensmittels über die Gewichtseingabetasten auf 10 g genau ein. Anschließend betätigen Sie die Starttaste. Das Programm läuft ab. Zu Ihrer Information erscheint die erforderliche Auftau- oder Garzeit in der Digitalanzeige (siehe Bedienungsanleitung, Seite 13).

Der Programmablauf kann durch Öffnen der Tür unterbrochen werden, entweder nur zur Kontrolle oder um das Lebensmittel umzurühren bzw. zu wenden. Zur Erinnerung ertönt dann ein Signal. Schließen Sie die Tür wieder und drücken Sie die Starttaste. Die Zeit läuft weiter ab.

Bei jedem Programm wird nach Betätigen der Gewichtseingabetaste zuerst ein Gewicht angezeigt, das aufgrund haushalts- oder handelsüblicher Lebensmittelmengen festgelegt wurde. Dieses Erstgewicht ist zu Ihrer Information in den Tabellen für die einzelnen Programme aufgeführt.

Welche Gewichtsautomatikprogramme Ihnen zur Verfügung stehen, entnehmen Sie bitte den nachfolgenden Seiten. Halten Sie sich genau an die angegebenen Lebensmittel, die Gewichtsbegrenzungen und beachten Sie die Zubehörangaben und Hinweise. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Gewichtsautomatik geeignet sind, finden Sie im nachfolgenden Rezeptteil oder in den Tabellen ab Seite 86.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 23

Gewichtsautomatik zum Auftauen

Ihr Mikrowellengerät verfügt über **zwei Programme** zum **Auftauen**; eines für **Fleisch, Fisch und Geflügel** und das andere für **verschiedene Brot- und Kuchensorten**.
Die Lebensmittel sollten möglichst flach und gleichmäßig angeordnet bei mindestens -18°C eingefroren und gelagert werden. Achten Sie auf portions- und formgerechtes Einfrieren, damit das Lebensmittel zum Auftauen anschließend auch in Ihr Gerät paßt.

Entfernen Sie grundsätzlich sämtliches Verpackungsmaterial. Läßt sich das Lebensmittel schwer aus der Verpackung lösen, tauen Sie es bei 1000 Watt in 1-2 Minuten an. Legen Sie das Lebensmittel zum Auftauen auf einen Teller; bei dem Programm Fleisch/Fisch bitte zusätzlich auf eine umgedrehte Untertasse, damit der entstehende Fleischsaft abtropfen kann. Dieser Fleischsaft darf in keinem Fall weiter verwendet werden oder mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen.

Beim Auftauen mit den Gewichtsautomatikprogrammen sind Ausgleichszeiten (Stehzeiten) erforderlich, bis das Lebensmittel vollständig aufgetaut ist oder weiterverarbeitet werden kann. Je nach Gewicht und Art des Lebensmittels sind bis zu 90 Minuten einzuplanen. Näheres zum Auftauen finden Sie auch auf Seite 96.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/Höchstgewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
⁑ **Fleisch/Fisch** Erstgewicht: 800 g	Flache Fleischstücke wie z.B. Steak, Rouladen, Gulasch und Hackfleisch	200 - 1000 g	Umgedrehte Untertasse auf einem flachen Teller	Wickeln Sie die Enden der Beine von ganzen Hähnchen und Enten in Alufolie, bevor Sie diese auftauen. Wenden Sie Lebensmittel ab 500 g während der Auftauzeit (Signalton). Kleine Fleischstücke nach dem Auftauen auseinandernehmen, bei Hackfleisch den verbleibenden Eiskern auseinanderbröseln.
	Geflügel und Wild	200 - 2500 g		
	Braten	500 - 2500 g		
	Fisch	200 - 1000 g		
⁑ **Brot/Kuchen** Erstgewicht: 500 g	Brot, ganz oder in Scheiben	100 - 1000 g	Flacher Teller (wenn möglich umgedreht)	Brot ab 310 g während der Auftauzeit (Signalton) wenden. Mürbeteigkuchen mit Obst benötigt bis zum vollständigen Auftauen eine längere Stehzeit. Sahnetorten, Crèmeschnitten und Kuchen mit Schokoladenguß sind für diese Automatik **nicht geeignet**. Angaben zum Auftauen hierfür finden Sie in der Tabelle auf Seite 96
	Hefekuchen, Biskuit, Rührkuchen, Käsekuchen, Blätterteig- oder Hefegebäck, Mürbeteigkuchen mit Obst	100 - 1500 g		

Hinweise:
1. Bei den Programmen **Fleisch/Fisch** ertönt ab 500 g Gewicht nach ca. der Hälfte der Auftauzeit ein Signal. Zu diesem Zeitpunkt sollte das Lebensmittel gewendet werden. Bei **Brot/Kuchen** von mehr als 310 g ertönt nach der Hälfte der Auftauzeit ein Signal. Zu diesem Zeitpunkt sollte das Lebensmittel umgedreht werden.
2. Die Bedienungsanleitung für die Gewichtsautomatik sowie wichtige Hinweise und Informationen finden Sie auf Seite 14.

Allgemeine Hinweise

Gewichtsautomatik zum Erwärmen

Sie können mit dieser Erwärmautomatik sowohl selbstzubereitete als auch industriell vorgefertigte **Tellergerichte** oder **Eintöpfe**, Gulasch und Ragouts erhitzen.
Verwenden Sie immer mikrowellengeeignetes Geschirr mit Deckel entsprechend der Portionsgröße, z.B. eine Glasform mit Deckel. Alle Speisen, auch Tellergerichte, werden zum Erwärmen grundsätzlich abgedeckt, z.B. mit einer Abdeckhaube.
Lassen Sie die Speisen nach dem Erwärmen noch ca. 2 Minuten abgedeckt stehen (Standzeit/Nachgarzeit), damit sich die Temperatur ausgleichen kann.
Eintöpfe etc. sollten nach ca. der Hälfte der Erwärmzeit und noch einmal nach der Entnahme aus dem Gerät durchgerührt werden.
Bitte beachten Sie, daß sich die Erwärmzeiten auf Lebensmittel mit Zimmer- oder Kühlschranktemperatur beziehen. Die Temperatur nach dem Erhitzen sollte ungefähr 72 °C betragen.
Tiefgefrorene Speisen sind für dieses Programm nicht geeignet.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/ Höchst-gewicht	Hinweise/Tips
Eintöpfe Erstgewicht: 500 g	Erbsen- oder Linseneintopf, Ravioli, Ragouts oder Gulasch (industriell vorgefertigt oder selbstgefertigt)	300 - 800g	Speisen ggf. aus der Verpackung nehmen und in einer Form mit Deckel erwärmen. Nach der Hälfte der Erwärmzeit und vor der Standzeit umrühren. Nach dem Erhitzen noch 2 Minuten geschlossen stehen lassen.
Tellergerichte Erstgewicht: 400 g	Industriell vorgefertigte Produkte (z.B. von Sonnen Bassermann) oder selbstgefertigte Tellergerichte bis zu 3 Komponenten	200 - 500g	Gerichte ggf. aus der Verpackung nehmen. Die Speisen auf einem Teller mit Abdeckhaube erwärmen. Beachten Sie nach dem Erwärmen eine Standzeit von 2 Minuten.

Hinweise:
1. Nach ca. der Hälfte der Erwärmzeit ertönt ein Signal. Rühren Sie Eintöpfe zu diesem Zeitpunkt bitte um.
2. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genannten Gewichtsautomatikprogrammen erwärmen.
3. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten unterschiedlich ausfallen können.
4. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Automatik geeignet sind, entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil ab Seite 31 oder den Tabellen ab Seite 86.
5. Die Bedienungsanleitung der Gewichtsautomatik sowie wichtige Informationen finden Sie in der auf Seite 14.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 25

Gewichtsautomatik zum Garen

Bei der Gewichtsautomatik zum Garen verwenden Sie mikrowellengeeignetes Geschirr mit Deckel. Planen Sie eine Stehzeit (Nachgarzeit) von 5-10 Minuten ein. Diese Zeit ist besonders wichtig, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Lassen Sie deshalb Fisch und Kasseler vor dem Servieren unbedingt noch 10 Minuten ruhen.
Reis und Gemüse (frisch und tiefgekühlt) rühren Sie bitte vor der Stehzeit einmal um.

Programm	Lebensmittel	Mindest/ Höchstgewicht	Hinweise/Tips
Gemüse (frisch) Erstgewicht: 500 g	Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Kohlrabi, Möhren, Lauch, Paprika, Rosenkohl, Sellerie, Steckrüben, Weißkohl, Wirsingkohl und Zucchini	200 - 1000 g (netto)	Gemüse in einer Form mit Deckel garen. Pro 100 g Gemüse 1 EL Wasser und etwas Salz zufügen. Gemüse während der Garzeit (Signalton) und vor der Standzeit umrühren.
TK-Gemüse (tiefgekühlt) Erstgewicht: 300 g	Blumenkohl, Brokkoli, Bleichsellerie, Erbsen, Kohlrabi, Möhren, Paprika, Lauch, Rosenkohl, Rotkohl, Spinat sowie Rahmgemüse (industriell vorgefertigt)	150 - 1000 g	Tiefkühlgemüse in einer Form mit Deckel garen. 2 - 4 EL Wasser oder bei Rahmgemüse Flüssigkeit nach Herstellerangabe zufügen. Bei Spinat und Rotkohl kein Wasser zufügen. Gemüse während der Garzeit (Signalton) und vor der Standzeit umrühren.
Fisch (frisch) Erstgewicht: 500 g	Fischfilet, wie z.B. Scholle, Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch, Steinbeißer. Kein Lachsfilet.	200 - 1000 g	Fischfilet in einer Form mit Deckel garen. 1 - 3 EL Flüssigkeit (Wasser, Zitrone oder Wein) zufügen. Nach der Garzeit noch 5 - 10 Minuten geschlossen stehen lassen.
TK-Fisch (tiefgekühlt) Erstgewicht: 500 g	Im Handel erhältliches tiefgekühltes Fischfilet oder selbst-eingefrorenes frisches Fischfilet.	200 - 1000 g	Fischfilet ohne Flüssigkeitszugabe in einer geschlossenen Form garen.
Reis Erstgewicht: 200 g	Parboiled Langkornreis, Vollkorn- und Naturreis, Wildreismischung, Ketan- oder Jasminreis.	100 - 300 g	Wasser nach Herstellerangaben laut Verpackung zugeben (normalerweise zwei- bis dreimal die Reismenge) und geschlossen garen. Rühren Sie ungefähr 16 Minuten vor Ende der Kochzeit (akustisches Signal) und vor Ende der Standzeit den Reis einmal um.
Nudeln Erstgewicht: 300 g	Nudeln aller Art, inklusive Spaghetti	100 - 500 g	Nudeln in eine Form mit Deckel geben und mit genügend kochendem Wasser aufgießen. Ungefähr 1 Ltr kochendes Wasses auf 100 - 290 g Nudeln und 1.5 Ltr kochendes Wasser auf 300 - 500 g Nudeln. Bitte geben Sie 1 EL Öl und 1 TL Salz hinzu. Nudeln während der Garzeit umrühren.

Hinweise:

1. Die Flüssigkeitszugaben werden bei der Gewichtseingabe der Lebensmittel nicht berücksichtigt.
2. Bei den Programmen **Nudeln, Gemüse und TK-Gemüse** ertönt nach der Hälfte der Zeit ein Signal. Bei **Reis** wird ungefähr 16 Minuten vor Ende der Kochzeit ein akustisches Signal abgegeben, wenn das Lebensmittel umgerührt werden sollte. Rühren Sie die Lebensmittel zu diesen Zeitpunkten bitte um.
3. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genannten Gewichtsautomatikprogrammen garen.
4. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten - wie z.B. bei Tiefkühl-Gemüse - unterschiedlich ausfallen können.
5. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Gewichtsautomatik geeignet sind, entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil oder den Tabellen im Kochbuch ab Seite 86.
6. Die Bedienungsanleitung für die Gewichtsautomatik sowie wichtige Hinweise und nähere Informationen finden Sie auf Seite 14.

Allgemeine Hinweise

Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren

Für das Garen und Bräunen von Fleisch und Geflügel sollte unbedingt Frischware verwendet werden. Würzen Sie das Lebensmittel wie gewohnt. Ein Wenden ist erforderlich, um eine Bräunung von beiden Seiten zu gewährleisten. Garen Sie deshalb Braten immer zuerst mit der Fettseite nach unten bzw. Knochenseite nach oben und Geflügel mit der Brust- oder Hautseite nach unten. Lassen Sie das Fleisch vor dem Servieren zum Temperaturausgleich noch ca. 10 Minuten ruhen (Stehzeit), Braten wickeln Sie bitte in Alufolie ein. Bei den Tiefkühlprodukten (TK)* handelt es sich um industriell vorgefertigte Waren, die Sie im Lebensmittelhandel kaufen können. Nehmen Sie die Tiefkühlware grundsätzlich aus der Verpackung.
Bitte halten Sie sich unbedingt an die Zubehörangaben und Gewichtsbegrenzungen laut Tabelle und beachten Sie die Hinweise und Tips.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/ Höchstgewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
TK-Pommes frites* (tiefgekühlt) Erstgewicht: 300 g	Tiefgekühlte Pommes frites, geeignet zum Aufbacken im Backofen (nicht Friteuse), industriell vorgefertigt, z.B. von McCain.	200 - 450 g	Fettpfanne auf dem mittleren Rost.	Pommes frites aus der Verpackung nehmen und direkt in die Fettpfanne geben. Die Fettpfanne auf den Rost stellen. Pommes frites nach 2/3 der Garzeit umrühren (Signalton beachten!), damit eine Bräunung von beiden Seiten erreicht wird.
TK-Pizza* (tiefgekühlt) Erstgewicht: 300 g	Tiefgekühlte Pizza, industriell vorgefertigt, z.B. von Dr. Oetker, Feinkost Käfer, Iglo oder Wagner.	100 - 490 g	Mittlerer Rost in der Fettpfanne.	Zum Erhitzen und Bräunen von tiefgekühlter Pizza, industriell vorgefertigt. Entfernen Sie die Verpackung und erhitzen Sie die Pizza direkt auf dem Rost.
Geflügelteile (frisch) Erstgewicht: 500 g	Frischen geflugelteile z.B. Schenkeln oder -flügel oder vierteln	100 - 1200 g	Mittlerer Rost	Legen Sie Hähnchenteile mit der Hautseite nach unter in eine mikrowellengeeignete, hitzebeständige Form und stellen Sie diese auf den Rost. Wenden Sie das Geflügel während der Garzeit beim Ertönen des Signals.
Geflügel (frisch) Erstgewicht: 1200 g	Ganze Hähnchen, Enten und Poularden, Putenkeulen und Putenbrust.	800 - 2500 g	Niedriger Rost in der Fettpfanne.	Das Geflügel zuerst mit der Brust- oder Hautseite nach unten garen. Nach 1/2 der Garzeit wenden (Signalton).

Hinweise:
1. Bei den Programmen **TK-Pommes frites und Geflügelteile** ertönt nach ca. 2/3 der Garzeit und bei **Geflügel** nach der Hälfte der Garzeit ein Signal. Zu diesem Zeitpunkt bitte das Lebensmittel wenden oder umrühren.
2. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten - vor allem bei industriell vorgefertigten Tiefkühlprodukten - unterschiedlich ausfallen können.
3. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Gewichtsautomatik geeignet sind, finden Sie im Rezeptteil oder in den Tabellen des Kochbuchs ab Seite 86.
4. Die Bedienungsanleitung für die Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren sowie wichtige Hinweise und nähere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 14.

Hausgemachte Gerichte

Diese Funktionen ermöglichen es Ihnen, Gerichte mittels roher Zutaten und den Gewichtsautomatikprogrammen zu garen. Vier verschiedene Kuchen-Rezepte, Gratin Dauphinois, Lasagne Pesto und Hänchenauflauf können mittels der „Hausgemachte Gerichte"-Taste zubereitet werden. Bitte folgen Sie für diese Rezepte genauestens den Mengen und Methoden, die auf den nächsten Seiten beschrieben werden.

Wählen Sie das gewünschte Programm.
1mal drücken - Butterkuchen
2mal drücken - Apfelkuchen
3mal drücken - Schoko-Kirsch-Kuchen
4mal drücken - Gugelhupf
5mal drücken - Gratin Dauphinois
6mal drücken - Lasagne Pesto
7mal drücken - Haehnchen-auflauf

Drücken Sie die Starttaste.

Für den Apfelkuchen, Schoko-Kirsch-Kuchen und den Gugelhupf muß das Gerät vorgeheizt werden. Stellen Sie die Fettpfanne auf dem niedrigen Rost in den Ofen und heizen Sie das Gerät auf 250 °C vor. Nach dem Vorheizen stoppen Sie bitte das Heißluftprogramm indem Sie die Stopptaste drücken. Wählen Sie anschließend das gewünschte Programm wie oben beschrieben.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 28

Gewichtsautomatik zum Kuchenbacken

ZUTATEN:

Für den Teig:
250 g Mehl
1 Paket Trockenhefe (z.B. Dr. Oetker)
50 g Zucker
1 Paket Vanillezucker
1 Ei
50 g Butter
100 ml lauwarme Milch

Für den Belag:
30 g Butter
50 g Zucker
30 g Mandeln, gehobelt

Butterkuchen

Backzeit: 25 Min.

ZUBEREITUNG: Aus den angegebenen Teigzutaten einen Hefeteig bereiten und ca. 30 Min. gehen lassen.
Die Fettpfanne mit Butter ausstreichen, den Teig gleichmäßig darin verteilen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit Butterflöckchen belegen, Zucker und Mandeln darüberstreuen.
Die Fettpfanne auf den niedrigen Rost stellen und das „Butterkuchen"-Programm (1mal drücken) wählen.

ZUTATEN:

40 g Butter
50 g Zucker
1 TL Zimt, gemahlen
1000 g Äpfel
50 g Mandeln gehobelt

100 g Butter
150 g Zucker
1 Paket Vanillezucker
2 Eier
2 EL Zitronensaft
125 g Weizenvollkornmehl
75 g Speisestärke
2 TL Backpulver

Apfelkuchen

Backzeit: 40 Min.

VORHEIZEN: Mit Fettpfanne auf niedrigem Rost bei 250 °C.
ZUBEREITUNG: Butter, Zucker und Zimt in eine Form geben und bei 440 Watt in ca. 2 Min. zerlassen. Zwischendurch umrühren. Den Boden einer Metallbackform (Ø 26 cm) mit Alufolie auslegen und die Masse gleichmäßig darauf verteilen.
Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Mit den Mandeln auf das Butter-Zucker-Gemisch schichten. Aus den übrigen Zutaten einen Rührteig bereiten und auf die Äpfel verteilen.
Die Form auf die vorgeheizte Fettpfanne stellen, die sich auf dem niedrigen Rost befindet. Wählen Sie das „Apfelkuchen" Programm (2mal drücken).
Anschließend ca. 15 Min. auskühlen lassen. Den Apfelkuchen auf ein Kuchengitter stürzen, dann die Backform entfernen und Alufolie vorsichtig ablösen.

ZUTATEN:

150 g Butter
150 g Zucker
3 Eier
100 g Mandeln, gemahlen
200 g Mehl
30 g Kakao
1 Paket Backpulver
100 ml Milch
1 Glas Sauerkirschen, ohne Steine (Abtropfgewicht 370 g)

Schoko-Kirsch-Kuchen

Backzeit: 30 Min.

VORHEIZEN: Mit Fettpfanne auf niedrigem Rost bei 250 °C.
ZUBEREITUNG: Aus den angegebenen Zutaten einen Rührteig herstellen. Die Kirschen abtropfen lassen und unter den Teig heben. Eine Metallbackform (Ø 26 cm) fetten und den Teig hineinfüllen. Die Form auf die vorgeheizte Fettpfanne stellen, die sich auf dem niedrigen Wählen Sie das „Schoko-Kirsch-Kuchen" Programm (3mal drücken).

ZUTATEN:

200 g weiche Butter
200 g Zucker
1 Paket Vanillezucker
4 Eier
200 g Mehl
100 g Speisestärke
1 Paket Backpulver
150 ml Milch
100 g Schokolade, grob geraspelt
200 g Nüsse, gemahlen
Saft und Schale von einer Zitrone
1 Prise Salz

Gugelhupf

Backzeit: 35 Min.

VORHEIZEN: Mit Fettpfanne auf niedrigem Rost bei 250 °C.
ZUBEREITUNG: Aus den Zutaten einen Rührteig bereiten.
Eine Metall-Napfkuchenform (Ø 25 cm) fetten (evtl. mit gemahlenen Nüssen ausstreuen) und den Teig hineingeben. Die Form auf die vorgeheizte Fettpfanne stellen, die sich auf dem niedrigen Rost befindet. Wählen Sie das „Gugelhupf" Programm (4mal drücken).
Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben oder mit Zuckerglasur überziehen.

Beachten Sie bitte die Hinweise bezüglich der geeigneten Kuchenformen auf Seite 19.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 29

Gewichtsautomatik zum Auflauf

GRATIN DAUPHINOIS

Zutaten

1 TL Butter
1 kg Kartoffeln, z.B. Desiree
300 ml Vollmilch
285 ml Sahne
1 Knoblauchzehe, geschält und halbiert
2 Zweige frischen Thymian, etwas mehr zum Garnieren
1 Schalotte, grob gehackt
1 Prise Muskat, frisch gerieben
25 g Parmesan, frisch gerieben
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Auflaufform (ca. 18 x 28 cm) mit der Butter einfetten. Milch, Sahne, Knoblauch, Thymian und Schalottenwürfel in einer Schüssel bei 1000 Watt 4 Minuten lang erhitzen. Flüssigkeit durch ein Sieb geben und Muskat hinzufügen.
Kartoffeln schälen und in 3mm breite Scheiben schneiden. Die Hälfte der Kartoffelscheiben etwas überlappend in Schichten in die Auflaufform legen, jede Schicht mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Hälfte der Milch-Sahne-Mischung über die Kartoffeln gießen, dann den Rest der Kartoffelscheiben in Schichten darüberlegen. Kartoffeln mit der restlichen Milch-Sahne-Mischung übergießen. Mit Käse bestreuen. Auflaufform auf das Blech stellen und Programm Gratin Dauphinois wählen (Taste 1 x drücken). Nach dem Kochen 5 Minuten ruhen lassen, dann mit ein paar frischen Thymianblättchen garnieren und servieren.

PESTO-LASAGNE

ZUTATEN:

1,2 l Milch
100 g Butter
100 g Mehl
1 Prise Muskat, frisch gerieben
500 g junge Spinatblätter
250 g frische Lasagne-Nudelplatten
3 gehäufte EL Pesto
500 g Cocktailtomaten am Stiel, 2 oder 3 ganze Trauben zurückbehalten
1 Handvoll frischer Basilikumblätter
175 g frischer Parmesan, grob gerieben
2 x 150-g-Kugeln Büffel-Mozzarella, in mundgerechte Stückchen gerissen

ZUBEREITUNG

Butter in einer großen, kochfesten Schüssel zerlassen, 1 Minute bei 1000 Watt oder bis Butter flüssig ist. Mehl dazugeben und 30-40 Sekunden bei 1000 Watt kochen. Die Milch unter ständigem Rühren langsam dazugießen. Bei 1000 Watt rund 8-10 Minuten lang kochen, dabei jede Minute durchrühren oder mit dem Schneebesen schlagen, bis die Mischung dick wird. Mit Muskat abschmecken. Abkühlen lassen und gelegentlich durchrühren, damit sich keine Haut bilden kann.
Spinat in eine große, hitzefeste Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen, 30 Sekunden ruhen lassen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, dann überschüssige Flüssigkeit gut ausdrücken. Spinat grob hacken.
Ein oder zwei Löffel der Soße auf dem Boden einer großen ofenfesten Auflaufform verstreichen, ein Drittel der Lasagneplatten darüberlegen. Ein Drittel der Soße darauf verteilen. Einen Löffel Pesto daraufgeben und mit einem Messer durch die weiße Soße ziehen. Die Hälfte des Spinats mit einem Drittel der Tomaten, einigen Basilikumblättern und je einem Drittel Parmesan und Mozzarella darauf verteilen. Die Schicht würzen und mit dem zweiten Drittel der Lasagneplatten bedecken. Dann aus den zweiten Drittel der Soße, einem Löffel Pesto, dem Rest des Spinats, dem zweiten Drittel der Tomaten und der beiden Käsesorten sowie ein paar Basilikumblättern eine weitere Schicht bilden. Mit einer letzten Schicht Lasagneplatten bedecken, mit der restlichen Soße, dem Pesto, dem Käse und den Tomaten (einschließlich der Tomaten am Stiel) abschließen. Auflaufform auf das Blech stellen und Programm ‚Pesto Lasagne' wählen (Taste 2 x drücken).

HÄHNCHENAUFLAUF

ZUTATEN:

300-g-Packung frische Käsesoße
1 gekochtes Hähnchen, 1 kg (Autoprogramm für Brathähnchen, abkühlen lassen)
225 g Emmentaler, gerieben
250 g Pilze
1 Stange Porree, in Scheiben
500 g kleine Kartoffeln, z.B. Charlotte, gewaschen
145 ml Schlagsahne
1 Knoblauchzehe, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
1/2 Muskatnuss
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das gekochte Hähnchen enthäuten, die Haut wegwerfen. Hähnchenfleisch in mundgerechte Stückchen schneiden. Fleisch mit zwei Dritteln des geriebenen Emmentalers in eine Schüssel geben.
Pilze in dicke Scheiben schneiden, Kartoffeln in 5mm dicke Scheiben schneiden. Pilz- und Kartoffelscheiben ebenfalls in die Schüssel geben, Porreescheiben, Käsesoße, Sahne und Knoblauch untermischen. Muskatnuss reiben und dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut vermischen und in eine Auflaufform füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen.
Auflaufform auf das Blech stellen und Programm, hähnchenauflauf, wählen (Taste 3 x drücken).

Kombination 440W + 200ºC + Grill 1, 25 Minuten

Allgemeine Hinweise

Funktionen und Zubehör

Nachfolgend finden Sie noch einmal alle Betriebsarten bzw. Funktionen des Mikrowellen-Kombinationsgerätes mit dem richtigen Einsatz des Zubehörs. Halten Sie sich bitte an folgende Übersicht oder verfahren Sie laut Rezept- oder Tabellenangaben im Kochbuch. Bitte beachten Sie ebenfalls „Das geeignete Geschirr“ auf der Seite 19.

Betriebsart/Funktion	Zubehör
Mikrowelle	Mikrowellengeeignetes Geschirr.
Heißluft	Niedriger Rost in der Fettpfanne oder hitzebeständiges Geschirr auf dem niedrigen Rost.
Quarzgrill	Mittlerer Rost in der Fettpfanne oder hitzebeständiges Geschirr auf dem mittleren/niedrigen Rost.
Grillheißluft	Niedriger/mittlerer Rost in der Fettpfanne oder hitzebeständiges Geschirr auf dem niedrigen/mittleren Rost.
Kombination der Beheizungsarten , oder mit Mikrowelle	Niedriger/mittlerer Rost in der Fettpfanne oder hitzebeständiges mikrowellengeeignetes Geschirr auf dem niedrigen/mittleren Rost.
Gewichtsautomatik zum Auftauen	Mikrowellengeeignetes Geschirr; Umgedrehte Untertasse auf einem Teller (siehe Seite 23).
Gewichtsautomatik zum Erwärmen bzw. Garen	Mikrowellengeeignetes Geschirr mit Deckel (siehe seite 24 - 25).
Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren von Schweinebraten oder Geflügel	Niedriger Rost in der Fettpfanne (siehe Seite 26).
Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren von TK-Pommes frites	Fettpfanne auf dem mittleren Rost (siehe Seite 26).
Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren von TK-Pizza	Mittlerer Rost in der Fettpfanne (siehe Seite 26).
Gewichtsautomatik zum Backen von Kuchen	Fettpfanne auf dem niedrigen Rost (siehe Seite 28).
Gewichtsautomatik zum Garen von Hackbraten	Hitzebeständiges mikrowellengeeignetes Geschirr (siehe Seite 29).

Hinweise:

1. Der Rollenring und Glasdrehteller verbleiben immer in Gerät (gilt auch für ein evtl. Vorheizen im Heißluftbetrieb).
2. Das Metallzubehör (niedriger und mittlerer Rost und Fettpfanne) ist speziell für dieses Mikrowellengerät konzipiert und deshalb auch für den Kombinationsbetrieb mit Mikrowelle geeignet. Bitte halten Sie sich genau an die Angaben laut Kochbuch.
3. Beim Backen mit Heißluft und Mikrowelle können Spring- oder Kastenformen aus Metall verwendet werden, wenn Kuchen oder Quiches etc. mit geringer Mikrowellenleistung gebacken und nicht direkt auf dem Rost oder der Fettpfanne plaziert werden. Setzen Sie deshalb bitte unbedingt eine hitzbeständige umgedrehte Untertasse zwischen Rost und Metallbackform.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 31

Fischterrine

Für 4 Pers. Garzeit: ca. 12 Min.

ZUTATEN:
200 g Rotbarschfilet
200 g Lachsfilet
2 Eiweiß
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer
Saft von ½ Zitrone
1 Bd. Dill

ZUBEREITUNG: Rotbarsch- und Lachsfilet getrennt mit je 100 ml Sahne und einem Eiweiß pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken.
Rotbarschpüree mit 1 - 2 EL Dill mischen. Die Fischpürees in eine flache, eckige Glasform schichten und mit Mikrowellenfolie abgedeckt bei 600 Watt in ca. ca. 6 Min. angaren und bei 440 Watt in ca. 6 Min. zu Ende garen. Mit Dill garnieren und kalt servieren.

Kalbfleisch mit Thunfischsauce

Garzeit: ca. 22 - 25 Min.

ZUTATEN:
500 g Kalbfleisch aus der Keule (Nuß)
100 ml Weißwein
75 ml Fleischbrühe (Instant)
1 P. TK-Suppengrün (50 g)
1 Zwiebel, geviertelt
1 Ds. Thunfisch in Öl (200 ml)
1 Eigelb
50 ml Kochsud
1 EL Zitronensaft
1 TL Sardellenpaste
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Kalbfleisch in eine Glasform geben und geschlossen mit Wein, Brühe, Suppengrün und Zwiebeln einige Stunden im Kühlschrank marinieren.
Anschließend ohne Abdeckung mit der Kombination 180 °C und 440 Watt in 22 - 25 Min. garen. Nach 2/3 der Zeit wenden. Das Fleisch aus dem Kochsud nehmen und abkühlen lassen. Thunfisch abtropfen lassen, Öl aufbewahren.
Eigelb mit dem Pürierstab aufschlagen, Thunfischöl tropfenweise zufügen, dann Thunfisch, Kochsud, Zitronensaft und Sardellenpaste zugeben und pürieren. Mit Gewürzen kräftig abschmecken. Anschließend das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und kalt mit der Thunfischsauce servieren.

Lauchcrèmesuppe

Garzeit: ca. 21 Min.

ZUTATEN:
500 g Lauch (Porree)
250 g Kartoffeln
2 Zweibeln
30 g Butter
3 EL Wasser
500 ml Hühnerbrühe (Instant)
125 ml Milch
250 ml Sahne
Salz, Muskat
2 EL Schnittlauch, gehackt

ZUBEREITUNG: Lauch putzen (ca. 300 g netto), in Ringe schneiden und waschen. Kartoffeln und Zwiebeln schälen und kleinwürfeln. Butter in eine Glasform geben, Lauch, Kartoffeln, Zwiebeln und Wasser zufügen. Geschlossen bei 1000 Watt ca. 6 Min. und bei 440 Watt ca. 10 Min. dünsten. Brühe, Milch und Sahne dazugeben und pürieren.
Mit Salz und Muskat abschmecken und bei 1000 Watt in ca. 5 Min. aufkochen lassen. Mit Schnittlauch bestreut anrichten.

TIP:
Die Suppe kann noch verfeinert werden, indem 125 ml leicht geschlagene Sahne untergehoben wird. Kann auch gekühlt serviert werden!

Möhrensoufflé mit Kressesauce

Garzeit: ca. 15 Min.

ZUTATEN:
1 kleine Zwiebel, gehackt
30 g Butter
300 g Möhren
3 EL Wasser
1 Becher Crème fraîche (150 g)
2 Eier, verquilt
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft
etwas Öl zum Ausfetten der Förmchen
Für die Sauce:
1 Becher Joghurt (150 g)
100 g Frischkäse
1 Beet Kresse
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Zwiebelwürfel mit Butter in eine Glasform geben und bei 1000 Watt in ca. 2 Min. glasig dünsten. Möhren putzen, kleinschneiden und mit Wasser zu den Zwiebeln geben. Geschlossen bei 1000 Watt in 6 Min. garen. Anschließend pürieren. Crème fraîche und Eier gut unterrühren und mit den Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.
Vier Flanförmchen mit Öl auspinseln. Das Möhrenpüree gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. Mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 440 Watt in ca. 7 Min. stocken lassen. Mit einem Messer vom Rand lösen und vorsichtig stürzen. Für die Sauce Joghurt, Frischkäse und Kresse gut verrühren, würzen und zum Soufflé servieren.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 32

Tortilla

Garzeit: ca. 34 Min.

ZUTATEN:
450 g Kartoffeln
250 g Möhren
20 g Butter
150 g Tiefkühl-Erbsen
150 ml Milch
8 Eier
1 P. TK-Schnittlauch (25 g)
Salz, Pfeffer, Paprika
70 g Zwiebeln, in Ringen
2 EL Öl

ZUBEREITUNG: Kartoffeln und Möhren waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Glasform geben. Butter zufügen und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 8 Min. vorgaren. Zwischendurch einmal umrühren. Anschließend die Erbsen zugeben.
Milch, Eier und Schnittlauch verquirlen, würzen und über das Gemüse gießen. Zwiebelringe in Öl wenden und über die Tortilla verteilen.
Ohne Abdeckung mit der Kombination 250 °C und 440 Watt in ca. 26 Min. garen und bräunen.

Gambas in Knoblauchsauce

Für 6 Personen Garzeit: ca. 7 - 10 Min.

ZUTATEN:
12 rohe Hummerkrabben (Gambas)
2 - 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
5 EL ÖL
1 B. Crème double (125 g)
Basilikum, gehackt

ZUBEREITUNG: Schale am Rücken der Gambas längs aufschneiden und falls erforderlich den Darm herauslösen. Hummerkrabben abspülen und trocknen.
Knoblauch, Öl und Gambas in eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt in 6 - 8 Min. garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.
Anschließend Crème double und Basilikum zu dem Sud geben und alles noch einmal bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. aufkochen.
Dazu paßt frisches Baguette.

Überbackene Zwiebelsuppe

Garzeit: ca. 20 - 22 Min.

ZUTATEN:
300 g Zwiebeln
30 g Butter
Salz, weißer Pfeffer
500 ml heiße Fleischbrühe (Instant)
125 ml trockener Weißwein
2 Scheiben Toastbrot
2 Scheiben Gouda

ZUBEREITUNG: Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Mit Butter und Gewürzen in eine Glasform geben. Fleischbrühe zugießen und geschlossen bei 1000 Watt 11 - 13 Min. garen.
Weißwein zufügen und evtl. noch einmal abschmecken. Das Brot toasten und in kleine Würfel schneiden. Die Suppe in 4 Suppentassen geben, die Brotwürfel darauf verteilen und jeweils eine halbe Scheibe Käse obenauflegen.
Die Zwiebelsuppe ohne Abdeckung mit Grill 3 in ca. 9 Min. überbacken.

Mozzarella-Tomaten

Garzeit: ca. 12-13 Min.

ZUTATEN:
8 Scheiben Baguette
1 EL Sardellenpaste
30 g streichfähige Butter
½ Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
1 Bund Basilikum
4 Salbeiblätter
2 Fleischtomaten (ca. 200 g)
2 Pakete Mozzarella (à 150 g)

ZUBEREITUNG: Die Baguettescheiben auf den mittleren Rost legen und diesen in die Fettpfanne stellen. Mit Grill 3 ca. 3 Min. von der einen und ca. 2 Min. von der anderen Seite rösten.
Sardellenpaste und Butter verrühren und die Baguettes damit bestreichen. Kräuter hacken und vermischen. Jede Tomate in vier Scheiben schneiden und mit einer Seite in der Kräuter drücken. Mit der nicht gekräuterten Seite auf die Baguettescheiben legen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Tomaten geben.
Die restlichen Kräuter darüberstreuen und auf dem mittleren Rost in 7 - 8 Min. mit Grill 3 überbacken.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 33

Hühnersuppe mit Eierstich

Garzeit: ca. 16 - 18 Min.

ZUTATEN:

300 g Hähnchenbrustfilet
250 ml Wasser
Salz
1 - 2 Stangen Bleichsellerie (ca. 100 g)
1 Möhre (ca. 150 g)
1 Bund Frühlingszwiebeln (ca. 150 g)
750 ml heiße Hühnerbrühe (Instant)
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Hähnchenbrust mit Wasser und Salz in eine Glasform geben. Gemüse waschen, putzen und kleinschneiden. Bleichsellerie und Möhren zur Hähnchenbrust geben und geschlossen bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. garen. Das Fleisch nach der Garzeit kleinschneiden und beiseite stellen. Frühlingszwiebeln mit der heißen Brühe zu den anderen Zutaten in die Form geben und mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 5 Min. weitergaren. Hähnchenbrust wieder zufügen und die Suppe bei 1000 Watt ca. 3 Min. erhitzen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eierstich

Garzeit: ca. 4 Min.

ZUTATEN:

etwas Butter zum Ausfetten der Tassen
2 Eier
8 EL Milch
1 Prise Salz
etwas Muskat

ZUBEREITUNG: Zwei Tassen leicht ausfetten. Die Eier mit den übrigen Zutaten verquirlen und in die Tassen geben. Bei 440 Watt in ca. 4 Min. stocken lassen. Den Eierstich auf ein Brett stürzen und in kleine Würfel oder Streifen schneiden.

Gurkencrèmesuppe mit Räucherlachs

Garzeit: ca. 10 Min.

ZUTATEN:

1000 g Salatgurken
125 g Schalotten
3 EL Olivenöl
Salz
1 Becher Sahne (250 ml)
125 - 250 ml Milch
2 - 3 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 TL Koriander
1 Bund Dill
75 g Räucherlachs

ZUBEREITUNG: Von einer Gurke ca. 10 cm abschneiden, schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.
Restliche Gurken schälen, halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Schalotten schälen, fein hacken, mit dem Olivenöl in eine Glasform geben und bei 1000 Watt ca. 2 Min. vordünsten. Gurkenwürfel dazugeben, salzen und mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 8 Min. garen. Anschließend pürieren. Sahne und Milch unterrühren, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.
Die Gurkenstreifen zu der Suppe geben und kaltstellen.
Dill hacken, Lachs in feine Streifen schneiden und in die abgekühlte Suppe geben.

Lachsmousse

Garzeit: ca. 2 - 3 Min.

ZUTATEN:

3 Blatt weiße Gelantine
200 g Lachsfilet
Salz, Pfeffer
8 EL Fischfond (z.B. Fertigprodukt)
1 TL Speisestärke
1 EL Zitronensaft
½ Bund Dill, gehackt
125 ml Sahne

ZUBEREITUNG: Gelantine in kaltem Wasser einweichen. Das Lachsfilet in kleine Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und Fischfond in eine Glasform geben. Geschlossen bei 1000 Watt 1 - 2 Min. garen. Fisch aus dem Fond nehmen, Speisestärke einrühren und bei 1000 Watt ca. 30 Sek. erhitzen.
Gegarten Lachs mit Fischfond, Zitronensaft und Dill pürieren. Gelantine ausdrücken und tropfnaß bei 250 Watt in 20 - 30 Sek. schmelzen lassen. Unter die Fischmasse rühren. Sahne steifschlagen und unterheben.
Die Mousse in eine Schüssel geben und für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Rote Bete-Rahmsuppe

Für 4 - 6 Personen Garzeit: ca. 20 - 23 Min.

ZUTATEN:

600 g Rote Bete
2 Schalotten, gehackt
750 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)
1 B. Kräuter Crème fraîche (150 g)
1 Bund glatte Petersilie, gehackt
1 TL körniger Dijon-Senf
6 EL Kräutersprossen, gekeimt

ZUBEREITUNG: Rote Bete waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Glasform mit Schalotten und Gemüsebrühe geschlossen bei 1000 Watt in 16 - 18 Min. garen. Anschließend bis zu einer beliebigen Konsistenz mit dem Schneidestab pürieren. Crème fraîche, Petersilie und Senf unterrühren. Bei 1000 Watt in 4 - 5 Min. erhitzen. Mit Kräutersprossen garniert servieren.

TIP:
Sie können statt der Roten Bete auch Steckrüben verwenden.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 34

Tomatensuppe

Garzeit: ca. 10 - 15 Min.

ZUTATEN:
1000 g Fleischtomaten
50 ml Gemüsebrühe (Instant)
Salz, Pfeffer
1 Fleischtomate (ca. 200 g)
1 B. Sahne (200 ml)
1 Bd. Schnittlauch, gehackt

ZUBEREITUNG: Tomaten waschen, in Würfel schneiden und mit Gemüsebrühe und Gewürzen in eine Glasform geben. Geschlossen bei 1000 Watt 8 - 10 Min. garen. Anschließend pürieren und durchseihen. Fleischtomate häuten, entkernen, in kleine Stücke schneiden und in die Suppe geben. Bei 1000 Watt 2 - 3 Min. erhitzen und anschließend in Suppentassen portionieren.
Sahne steif schlagen und je einen Eßlöffel auf die Suppe geben. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Zucchinisoufflé

Garzeit: ca. 13 - 14 Min.

ZUTATEN:
1 kl. Zucchini (ca. 230 g)
20 g Butter
30 g Mehl
200 ml Milch
1 Eigelb
60 g Gouda, gerieben
Salz, Pfeffer, Thymian
1 Einweiß

ZUBEREITUNG: Zucchini waschen, putzen und mittelgrob raspeln.
Butter in einer Glasform geschlossen bei 440 Watt in ca. 1 Min. schmelzen. Mehl und Milch hinzufügen, kräftig verrühren und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen. Mehrmals gründlich durchrühren. Eigelb, Käse, Gewürze und Zucchini zufügen. Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unterheben. Die Masse in vier Soufflé-förmchen (ø 8 cm) füllen und auf den niedrigen Rost stellen. Mit der Kombination ≋ 2 und 〰 250 Watt in ca. 10 Min. garen.

Hähnchenpaté mit Bleichsellerie

Garzeit: ca. 23 Min.

ZUTATEN:
300 g Bleichsellerie
Saft von 1/2 Zitrone
3 EL Wasser
250 g gekochter Schinken
400 g Hähnchenbrustfilet
2 Eigelb
1 B. Sahne (200 ml)
Salz, Peffer, Paprikapulver
etwas Fett für die Form

ZUBEREITUNG: Selleriestangen putzen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Wasser in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in ca. 3 Min. blanchieren. Anschließend auf einem Sieb gut abtropfen lassen.
Schinken und Hähnchenfleisch in einer Küchenmaschine fein zerkleinern. Eigelb und Sahne unter die Masse rühren und mit den Gewürzen abschmecken.
Eine mikrowellengeeignete Kunststoff- oder Glas-Kastenform (25 cm) fetten. Etwa 1/3 der Fleischmasse hineingeben und glattstreichen, anschließend die Hälfte des Bleichselleries (entsprechend der Länge der Kastenform) daraufgeben, dann wiederum 1/3 der Fleischmasse und restlichen Sellerie einschichten. Mit dem letzten Drittel Fleischmasse abschließen. Die Form einige Male auf die Arbeitsfläche stoßen, um Luftblasen zu vermeiden.
Die Paté mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 600 Watt in ca. 20 Min. garen. Anschließend noch 5 - 10 Min. ruhen lassen.
Die Flüssigkeit abgießen, Hähnchenpaté stürzen, in Scheiben schneiden und mit einer kalten Sauce servieren.

Erbsencrèmesuppe

Garzeit: ca. 23 - 27 Min.

ZUTATEN:
1 kleine Stange Lauch (ca. 80 g)
20 g Butter
150 g Kartoffeln
2 P. TK-Erbsen (ca. 600 g)
200 ml Fleischbrühe (Instant)
400 ml heiße Fleischbrühe (Instant)
4 Bockwürste (ca. 400 g)
1/2 TL Zucker
Pfeffer, Salz
50 ml Sahne

ZUBEREITUNG: Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Mit Butter in eine Glasform geben und bei 1000 Watt ca. 3 Min. dünsten. Zwischendurch umrühren.
Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Mit Erbsen und 200 ml Brühe zum Lauch geben und geschlossen bei 1000 Watt in 14 - 16 Min. garen. Anschließend das Gemüse pürieren und mit 400 ml heißer Brühe aufgießen.
Die in Scheiben geschnittenen Würstchen zusammen mit Zucker, Gewürzen und Sahne in die Suppe geben und geschlossen bei 1000 Watt 6 - 8 Min. erhitzen.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 35

Schollenröllchen mit Kartoffeln

Garzeit: ca. 15 - 17 Min.

ZUTATEN:

6 Schollenfilets (à ca. 100 g)
2 - 3 EL Zitronensaft
Salz
12 kl. Kartoffeln (ca. 600 g)
125 g Kräuterfrischkäse
2 - 3 EL Basilukum
1 B. Crème fraîche (150 g)
etwas Zucker

ZUBEREITUNG: Die Schollenfilets säuern und salzen.
Kartoffeln gründlich waschen, Schale mit einer Gabel einstechen. In eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt ca. 4 Min. vorgaren. In der Zwischenzeit Schollenfilets mit Frischkäse bestreichen, mit Basilikumblättern belegen, aufrollen und mit Holzstäbchen feststecken. Die Röllchen zu den Kartoffeln geben und bei 1000 Watt in 10 - 12 Min. zu Ende garen. Nach der Garzeit auf eine Platte legen und mit Alufolie abdecken.
Crème fraîche in den Sud rühren, bei 1000 Watt ca. 1 Min. erhitzen, mit Salz und Zucker abschmecken und über den Fisch geben.

Lachs mit Dillsauce

Garzeit: ca. 8 - 9 Min.

ZUTATEN:

4 Scheiben Lachskotelette (je ca. 150 g)
Saft von ½ Zitrone
Salz, weißer Pfeffer
1 EL Dillspitzen, getrocknet
4 EL Weißwein
1 Zwiebel, gehackt
etwas Wasser
1 P. Helle Soße (Instant)
2 EL Sahne
1 EL Dillspitzen, getrocknetl

ZUBEREITUNG: Den Lachs abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und Dillspitzen bestreuen. Lachsscheiben nebeneinander in eine Glasform legen, Wein und Zwiebelwürfel zufügen und bei 1000 Watt in ca. 5 Min. geschlossen garen. Den Fisch herausnehmen, auf eine Platte legen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten.
Den Sud mit Wasser zu 250 ml Flüssigkeit auffüllen. Soßenpulver einrühren und bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. aufkochen. Sahne und die Dillspitzen einrühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Sauce zum Lachs servieren.

Schleie auf Greizer Art

Für 2 Personen Garzeit: ca. 9 Min.

ZUTATEN:

2 Schleien (à ca. 350 g), küchenfertig
2 kl. Zwiebeln
Schale und Saft einer unbehandelten Zitrone
½ Bd. glatte Petersilie
2-3 Sardellenfilets
75 ml Essig
60 g Butter

ZUBEREITUNG: Die Schleien vorsichtig in kaltem Wasser waschen.
Zwiebeln pellen und in dünne Scheiben, Zitronenschale in feine Streifen schneiden. Petersilie und Sardellenfilets grob hacken. Alles in eine längliche Glasform geben und die Fische obenauflegen.
Essig, Butter und den Saft der Zitrone bei 1000 Watt in ca. 2 Min. aufkochen lassen. Die Hälfte der kochenden Flüssigkeit über die Fische geben. Die Schleien wenden und den Rest des Essigsuds zufügen. Geschlossen bei 1000 Watt in ca. 7 Min. garen.

Steinbeißerfilet mit Möhrenkruste

Garzeit: ca. 22 - 24 Min.

ZUTATEN:

4 Steinbeißerfilets (à ca. 200 g)
Zitronensaft
200 g Möhren
100 g Gouda
½ Bd. Petersilie, gehackt
1 Ei
Salz, Pfeffer
100 ml Weißwein
40 g Zwiebeln, gewürfelt
ca. 100 ml Gemüsebrühe (Instant)
5 EL Sahne
etwas Weißwein
1 TL Meerrettich
2 gestr. EL Stärke
2 TL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG: Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln. Gemüse waschen und putzen. Möhren und Käse feinraspeln, gehackte Petersilie und Ei untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch salzen. Weißwein in eine Form geben, Fischfilets hineinlegen und die Zwiebeln darübersteuen. Gemüsemasse fest auf die Filets drücken. Ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 600 Watt in 18 - 20 Min. überbacken. Anschließend den Fisch herausnehmen und mit Alufolie abdecken.
Den Fond mit Brühe, Sahne und Wein zu 350 ml Flüssigkeit aufgießen. Meerrettich und Stärke in die Soße rühren und bei 1000 Watt ca. 4 Min. erhitzen. Zwischendurch umrühren. Petersilie untermischen und die Sauce zum Fisch servieren.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 36

Camembertfisch

Garzeit: ca. 13 - 15 Min.

ZUTATEN:

500 g Tomaten
500 g Seelachsfilet
Saft von 1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
2 - 3 EL Paprika, edelsüß
250 g Camembert (30 %)
1 Becher Sahne (200 ml)
Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG: Die Tomaten häuten, vierteln und in eine feuerfeste Glasform geben. Das Seelachsfilet in mundgerechte Stücke teilen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Den Fisch auf die Tomaten geben. Camembert in Scheiben schneiden, auf den Fisch legen und Sahne zugießen. Den Camembertfisch ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 600 Watt in 13 - 15 Min. überbacken. Mit Petersilie garniert servieren.

Gratinierte Schollenfilets auf Fenchel

Garzeit: ca. 28 - 32 Min.

ZUTATEN:

2 - 4 Fenchelknollen (ca. 800 g)
8 EL Wasser
4 Schollenfilets (500 -600 g)
Saft von 1/2 Zitrone
Salz
1 Paket Holländische Soße (Instant)
250 ml Milch
100 g Käse, gerieben
Salz, Pfeffer
Muskat

ZUBEREITUNG: Die Fenchelknollen putzen, vierteln bzw. achteln und mit Wasser geschlossen bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. vorgaren. Abtropfen lassen und Sud aufbewahren. Die Schollenfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und aufrollen. Mit dem Fenchel in eine flache gefettete Auflaufform legen. Soßenpulver, Milch und Käse in die Fenchel-Flüssigkeit rühren. Bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen lassen, dabei zwischendurch umrühren. Die Sauce mit Gewürzen abschmecken und über den Fenchel und Fisch gießen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in 16 - 18 Min. gratinieren.

Gebackene Kräuterheringe

Garzeit: ca. 10 Min.

ZUTATEN:

6 grüne Heringe (ca. 850 g, ausgenommen, ohne Köpfe)
Saft von 1/2 Zitrone
Salz
4 EL Kräuter, gehackt
15 g Butter
2 - 3 TL Senf
1 EL Paniermehl
2 EL Käse, gerieben
20 - 30 g Butter

ZUBEREITUNG: Die Heringe entgräten. Dabei die Heringe zunächst biegen, dann den Daumen an der Mittelgräte und den Zeigefinger auf dem Rücken entlangführen und eindrücken, bis sich die Gräte löst. Die Heringe säubern, säuern und salzen. Mit Kräutern und Butterflöckchen füllen, in eine gefettete flache Form legen und mit Senf bestreichen. Paniermehl und Käse vermischen und über die Heringe streuen. Die restliche Butter in Flöckchen daraufsetzen.
Die Heringe ohne Abdeckung mit der Kombination 3 und 600 Watt in ca. 10 Min. garen und überbacken.

Fischgulasch

Garzeit: ca. 14 - 16 Min.

ZUTATEN:

700 g Fischfilet (z.B. Kabeljau, Seelachs, Lachs)
Saft von 1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
150 g Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln
20 g Butter
200 ml Gemüsebrühe (Instant)
2 - 3 EL Soßenbinder, hell
1 Becher Kräuter-Crème fraîche (150 g)
2 EL Dill
125 g Krabbenfleisch

ZUBEREITUNG: Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und würzen.
Gemüse waschen und putzen. Möhren in dünne Stifte und Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. dünsten. Gemüsebrühe und Fischfilet zufügen und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 7 Min. garen. Zwischendurch einmal umrühren. Anschließend Soßenbinder einrühren. Crème fraîche, Dill und Krabbenfleisch dazugeben und bei 1000 Watt in 4 - 5 Min. erhitzen.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 37

Schellfisch mit Bleichsellerie

ZUTATEN:

1 Schellfisch ohne Kopf (850 - 900 g), küchenfertig
Saft von 1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
500 g Bleichsellerie
250 ml Gemüsebrühe (Instant)
150 g rote Linsen
1 B. Crème fraîche (150 g)

Garzeit: ca. 22 Min.

ZUBEREITUNG: Schellfisch ausspülen, mit Zitronensaft beträufeln und würzen. Bleichsellerie putzen, waschen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Zusammen mit Gemüsebrühe und Linsen in eine längliche Glasform geben. Den Fisch obenauf legen. Geschlossen bei 1000 Watt in ca. 20 Min. garen. Nach der Garzeit den Fisch in Alufolie warmhalten.
Crème fraîche einrühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 1000 Watt ca. 2 Min. erhitzen. Das Gemüse zum Fisch servieren.

Mangold-Lachs-Rouladen

ZUTATEN:

4 Lachsfilets (à ca. 150 g)
Saft von 1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
600 g Mangold
3 EL Wasser
2 EL Zitronensaft
2 Eigelb
4 EL Sud vom Garen
1 TL Dijon-Senf
Salz, Pfeffer
100 g Vollmilchjoghurt
Estragon, frisch, gehackt

Garzeit: ca. 18 Min.

ZUBEREITUNG: Lachsfilet mit Zitronensaft beträufeln und würzen. Mangold putzen. Die Filets in 1 - 2 Mangoldblätter einrollen und mit Küchengarn zusammenbinden. Den restlichen Mangold in Streifen schneiden. Die Fischrouladen mit Gemüse und Wasser in eine Glasform geben. Geschlossen bei 1000 Watt in ca. 15 Min. garen.
Zitronensaft, Eigelb, Senf und den Sud in einer zweiten Glasform verrühren. Bei 250 Watt ca. 2 Min. erhitzen. Zwischendurch mehrmals kräftig durchrühren. Anschließend Joghurt und Estragon unterrühren. Eventuell bei 1000 Watt ca. 1 Min. erhitzen.
Die Sauce zu den Rouladen und dem Gemüse servieren.

Kabeljau mit Sesamkruste

ZUTATEN:

400 g Kartoffeln
4 Kabeljaukoteletts (à 200 - 250 g)
Saft von 1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
400 g Tomaten
1 Zwiebel, gewürfelt
20 g Butter
30 g Sesam
30 g Parmesan, gerieben
Basilikum und Thymian, gehackt

Garzeit: ca. 28 - 33 Min.

ZUBEREITUNG: Kartoffeln waschen und die Schale mehrmals einstechen. In einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in ca. 6 Min. garen. Kabeljaukoteletts mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Gewaschene Tomaten und gepellte Kartoffeln in Scheiben schneiden, in eine Auflaufform schichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Fischkoteletts obenauf legen.
In einer kleinen Glasform Zwiebelwürfel mit Butter bei 1000 Watt in ca. 2 Min. dünsten. Anschließend Sesam, Parmesan und Kräuter untermischen und auf dem Fisch verteilen.
Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in 20 - 25 Min. garen und überbacken.

Muscheln

ZUTATEN:

1 - 1,5kg Muscheln
250 ml trockener Weißwein
1 Paket tiefgefrorenes Suppengrün (50 g)
1 TL gekörnte Hühnerbrühe
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gepreßt
1/2 Dose Tomaten (150 g)
20 g Butter
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
2 EL Crème fraîche
1 Dose Tomatenmark (70 g)

Garzeit: ca. 14 - 16 Min.

ZUBEREITUNG: Muscheln gründlich waschen, bürsten und die Byssusfädchen entfernen.
Wein, Suppengrün, Hühnerbrühe, Zwiebelwürfel, gepreßte Knoblauchzehe, kleingeschnittene Tomaten, Butter und Gewürze in eine große Glasform geben und verrühren. Geschlossen bei 1000 Watt in 5 - 6 Min. aufkochen lassen. Dann Muscheln zugeben und mit Deckel bei 1000 Watt in 7 - 8 Min. zu Ende garen. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren.
Anschließend Muscheln herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten. Crème fraîche und Tomatenmark in den Sud rühren, bei 1000 Watt ca. 2 Min. erhitzen und zu den Muscheln reichen.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 38

Überbackener Fisch auf Sauerkraut

Für 4 - 6 Personen Garzeit: ca. 20 Min.

ZUTATEN:

600 g Rotbarschfilet
Saft von einer Zitrone
Salz
1 kl. Bd. Frühlingszwiebeln
600 g Paprika (rot, gelb, grün)
2 Knoblauchzehen, gehackt
40 g Reis, 30 g Butter
300 g Sauerkraut
150 g Crème fraîche mit 2 EL (ca. 70 g) Tomatenmark verrühren

ZUBEREITUNG: Rotbarschfilet in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
Gemüse waschen und putzen. Frühlingszwiebeln in Ringe, Paprika in große Würfel schneiden und mit Knoblauch, Reis und Butter in eine Auflaufform geben. Offen bei 1000 Watt ca. 5 Min. dünsten. Zwischendurch umrühren. Anschließend das Sauerkraut zugeben und mit der Gemüsemasse vermengen.
Den Fisch auf das Gemüse geben und darüber die Masse aus Crème fraîche und Tomatenmark verteilen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in ca. 15 Min. garen und bräunen.

Jansons Versuchung

Garzeit: ca. 17 - 20 Min.

ZUTATEN:

700 g Kartoffeln
1 Zwiebel, in Ringen
10 g Butter
4 Matjesfilet (ca. 250 g), evtl. Gewässert
1 B. Sahne (200 ml)
1 EL Paniermehl
20 g Butterflöckchen

ZUBEREITUNG: Kartoffeln gründlich waschen, mehrmals mit einer Gabel einstechen und waschfeucht in einer Glasform mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 7 - 8 Min. garen. Zwischendurch einmal umrühren. Anschließend pellen und in Scheiben schneiden.
Zwiebelringe mit Butter in einer Auflaufform bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten. Anschließend die Hälfte der Kartoffelscheiben zufügen.
Matjesfilets längs halbieren und einschichten. Die restlichen Kartoffeln in die Form geben und Sahne zugießen. Mit Paniermehl bestreuen und Butterflöckchen obenauf setzen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 3 und 600 Watt in 8 - 10 Min. überbacken.

Spanischer Fischtopf

Garzeit: ca. 24 Min.

ZUTATEN:

800 g gemischtes Fischfilet (z.B. Kabeljau-, Rotbarsch- und Seeteufelfilet)
8 rohe Gambas ohne Kopf und ohne Schale
Saft von einer Zitrone
Salz, Pfeffer
1 Zwiebel (ca. 150 g)
1 Knoblauchzehe, gehackt
2 EL Olivenöl
3 P. Tomato al Gusto mit Kräutern (à 370 g Einwaage)
125 ml Weißwein
1 P. TK-Petersilie (25 g)
1 Ds. Seemuschelfleisch (175 g Einwaage)

ZUBEREITUNG: Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden und aus den Gambasschwänzen evtl. den Darm entfernen. Fisch mit Zitronensaft beträufeln, würzen und ca. 15 Min. ziehen lassen.
Zwiebel pellen und in Ringe schneiden. Mit Knoblauch und Öl in einer Glasform bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten. Tomatenpüree, Weißwein und Petersilie zugeben und ohne Deckel bei 1000 Watt in ca. 10 Min. eindicken lassen.
Seemuschelfleisch, Gambasschwänze und Fischfilet unter die Tomatensauce heben und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 12 Min. zu Ende garen.

Dorade mit Kräuterfüllung

Garzeit: ca. 10 - 12 Min.

ZUTATEN:

1 küchenfertige Dorade (ca. 650 g)
Salz, Pfeffer
Saft von ½ Zitrone
<u>Für die Füllung:</u>
1 Zwiebel
gemischte Kräuter, z.B. Rosmarin, Salbei, Majoran, Basilikum, Dill, glatte Petersilie
50 g Butter
125 ml Weißwein

ZUBEREITUNG: Den Fisch ausspülen und evtl. entschuppen. Trockentupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben und mit Zitronensaft beträufeln.
Für die Füllung Zwiebel und Kräuter feinhacken und mit der Butter vermengen. Den Fisch damit füllen und in eine längliche Glasform legen. Den Wein darübergießen und mit Deckel bei 1000 Watt in 10 - 12 Min. garen.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 39

Aal grün

Garzeit: ca. 13 Min.

ZUTATEN:
2 frische abgezogene Aale (700 - 800 g)
Saft von einer Zitrone
Salz, Pfeffer
etwas Thymian
125 ml Weißwein
20 g Kräuterbutter
Wasser
2 P. Kräutersoße (Instant)

ZUBEREITUNG: Die Aale in gleichgroße Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer, Thymian, Wein und Kräuterbutter in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt ca. 8 Min. garen. Die Aalstücke herausnehmen und mit Alufolie abdecken. Den Sud mit Wasser zu insgesamt 500 ml Flüssigkeit auffüllen. Das Soßenpulver einrühren und bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen. Die Sauce über den Fisch geben und evtl. vor dem Servieren noch einmal kurz bei 1000 Watt 1 Min. erhitzen.

Rotbarsch mit Schmorgurke

Garzeit: ca. 16 - 18 Min.

ZUTATEN:
4 Rotbarschfilets (ca. 600 g)
Saft von 1/2 Zitrone
500 g Schmorgurke
200 g frische Champignons
1 B. Crème fraîche (150 g)
Salz, Pfeffer, Curry
2 - 3 EL Soßenbinder, hell

ZUBEREITUNG: Rotbarschfilet mit Zitronensaft beträufeln. Gurke schälen, entkernen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Gurken in eine Glasform geben. Crème fraîche unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Das Fischfilet obenauf legen und geschlossen bei 1000 Watt in 13 - 15 Min. garen.
Anschließend Fisch herausnehmen, Soßenbinder einrühren und bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen. Zwischendurch einmal umrühren. Das Gemüse zum Fisch servieren.

Forellen gedünstet

Für 2 Personen Garzeit: ca. 7 Min.

ZUTATEN:
2 küchenfertige Forellen (à ca. 300 g)
100 ml Essig
4 EL Wasser
Salz
1 Zwiebel
1/2 Zitrone
1/2 Bund Petersilie

ZUBEREITUNG: Die Forellen ausspülen und in eine längliche Glasform legen.
Essig, Wasser, Salz und die in Ringe geschnittene Zwiebel zufügen. Geschlossen bei 1000 Watt ca. 7 Min. garen. Die Forellen aus dem Sud nehmen, auf eine Platte legen und mit Zitronenscheiben und Petersilienstäußchen garnieren.

Beilage: Meerrettichsahne, Petersilienkartoffeln und Kopfsalat.

Provenzalische Fischkoteletts

Garzeit: ca. 20 - 23 Min.

ZUTATEN:
4 Scheiben Seelachs (800 g)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Olivenöl
4 Tomaten
Kräuter der Provence
1 Zucchini
12 schwarze Oliven

ZUBEREITUNG: Fischkoteletts waschen und trockentupfen, mit Salz, Pfeffer und Öl einreiben. Die Tomaten in Scheiben schneiden und die grünen Stielansätze entfernen. Zucchini in Scheiben schneiden. Den Fisch und das Gemüse in eine Form geben und großzügig mit Olivenöl begießen und den Kräutern der Provence bestreuen. Form auf die Fettpfanne stellen und mit der Kombination 180 °C und 600 Watt 20 - 23 Minuten garen.
Kurz vor Ende der Garzeit die Oliven in der Form verteilen.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 40

Viktoriabarsch auf Blattspinat

Garzeit: ca. 21 - 23 Min.

ZUTATEN:

600 g Viktoriabarschfilet
Saft von 1/2 Zitrone
Pfeffer, Salz
300 g TK-Blattspinat, aufgetaut
ca. 200 ml Gemüsebrühe (Instant)
100 g Emmentaler, gerieben
4 EL Sahne
2 EL Nüsse, gemahlen
1 - 2 gestr. TL Speisestärke
1 Eigelb

ZUBEREITUNG: Filet mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
Blattspinat mit 100 ml Gemüsebrühe in eine Form geben, den Fisch darauflegen und mit Käse bestreuen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 440 Watt in 18 - 20 Min. überbacken.
Anschließend den Fisch herausnehmen. Den Sud mit restlicher Brühe auf 300 ml Flüssigkeit auffüllen. Sahne, Nüsse und Speisestärke einrühren und die Sauce bei 1000 Watt ca. 3 Min. erhitzen. Mit Eigelb legieren und zu dem Fisch servieren.

Geschichteter Kabeljau

Garzeit: ca. 16 - 18 Min.

ZUTATEN:

3 Kabeljaufilets (à ca. 200 g)
Saft von 1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
30 - 40 g Kräuterbutter
1 Ei, hartgekocht
1 EL Dijon-Senf
1 B. Crème double (125 g)
1 Bd. Kerbel, gehackt

ZUBEREITUNG: Kabeljaufilets mit Zitronensaft beträufeln und würzen.
Ein Filet in eine Glasform legen und mit Kräuterbutter bestreichen. Das zweite Filet daraufgeben. Ei fein würfeln, mit Senf verrühren und über den Fisch geben. Das letzte Filet ebenfalls obenauflegen.
Crème double und Kerbel vermischen und das obere Filet damit bestreichen. Geschlossen bei 600 Watt in ca. 16 - 18 Min. garen.
Anschließend noch 5 - 10 Min. geschlossen stehen lassen.

Forellen mit Mandeln

Garzeit: ca. 14 - 16 Min.

ZUTATEN:

2 küchenfertige Forellen (à 350 - 400 g)
Saft von 1/2 Zitrone
Salz
30 g Butter
etwas Mehl zum Bestäuben
40 g Mandeln, gehobelt
125 ml heiße Brühe (Instant)
1 B. Créme fraîche (150 g)
1 Bd. Schnittlauch, gehackt
1 - 2 EL Soßenbinder, dunkel

ZUBEREITUNG: Die Köpfe der Forellen abschneiden. Anschließend Forellen waschen und trockentupfen. Die Innenseiten mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Butter in eine kleine Form geben und geschlossen bei 440 Watt in ca. 1 Min. schmelzen. Forellen mit der flüssigen Butter bestreichen, mit Mehl bestäuben und in eine flache gefettete Form legen. Fisch mit restlicher Butter übergießen und mit Mandeln bestreuen.
Ohne Abdeckung auf dem niedrigen Rost mit der Kombination 1 und 440 Watt in 10 - 12 Min. garen und überbacken. Anschließend die Fische herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten.
Brühe, Crème fraîche, Schnittlauch und Soßenbinder zum Fischsud geben, gut verrühren und bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen.
Die Sauce zu den Forellen servieren.

Spargelragout mit Tintenfisch

Garzeit: ca. 19 - 21 Min.

ZUTATEN:

500 g frischer, gesäuberter Tintenfisch
Saft von 1/2 Zitrone
600 g grüner Spargel
400 g weißer Spargel
2 Schalotten, in Ringen
30 g Butter
300 g heiße Gemüsebrühe (Instant)
300 g Tomaten
4 EL Sahne
3 - 4 EL Petersilie, gehackt
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Tintenfisch in Ringe schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Kalt stellen und durchziehen lassen.
Spargel schälen (den grünen nur im unteren Drittel), waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
Schalotten mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten.
Weiße Spargelstücke und Brühe dazugeben und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 4 Min. Anschließend grünen Spargel und Tintenfischringe zufügen und mit Deckel bei 1000 Watt in 13 - 15 Min. zu Ende garen. Zwischendurch umrühren.
Etwa 5 Min. vor Ende der Garzeit die gehäuteten, in Stücke geschnittenen Tomaten zugeben.
Sahne und Petersilie unterrühren und mit Gewürzen abschmecken.

Tip: Sie können das Spargelragout auch nach Belieben z.B. mit hellem Soßenbinder andicken. Dazu schmecken Reis, Kartoffeln oder einfach frisches Baguette.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 41

Rollbraten mit Käse-Kräuter-Füllung

Garzeit: ca. 57 Min.

ZUTATEN:

1200 g Schinkenbraten, ohne Knochen und ohne Schwarte (vom Metzger zum Aufrollen aufschneiden lassen)
Salz, Pfeffer, Paprika

Für die Füllung:
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 EL Butter
1 P. TK-Petersilie (25 g)
30 g Pinienkerne
100 g Edamer, gerieben

250 ml Fleischbrühe (Instant)
125 ml trockener Weißwein

1 B. Kräuter-Crème fraîche (125 g)
3 EL Soßenbinder, hell

ZUBEREITUNG: Aufgeschnittenen Schinkenbraten mit Gewürzen einreiben.
Für die Füllung Zwiebeln und Knoblauchzehen in Butter bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten. Restliche Zutaten für die Füllung zufügen, verrühren und gleichmäßig auf dem Braten verteilen. Fleisch aufrollen und mit Garn oder einem Netz umwickeln.
In eine Glasform geben und mit Deckel bei 1000 Watt 12 - 15 Min. angaren.
Anschließend ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 440 Watt in 30 - 35 Min. zu Ende garen und bräunen.
Ca. 15 Min. vor Ende der Garzeit den Rollbraten wenden und 250 ml Flüssigkeit (Brühe und Wein) zugießen.
Nach der Garzeit das Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen.
Inzwischen restliche Brühe und Wein, Crème fraîche und Soßenbinder in den Sud rühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen.

Schweinenacken in Apfel-Lauchsauce

Garzeit: ca. 49 Min.

ZUTATEN:

1000 g Schweinenacken mit Knochen
Salz, Pfeffer
300 ml Gemüsebrühe (Instant)

1 Apfel (ca. 200 g)
100 g Lauch
300 ml Gemüsebrühe (Instant)

100 ml Sahne
3 EL Soßenbinder, dunkel

ZUBEREITUNG: Den Schweinenacken würzen und mit der Knochenseite nach oben in eine flache Form legen. Brühe (300 ml) zufügen und ohne Abdeckung mit der Kombination 200 °C und 600 Watt in ca. 43 - 45 Min. garen.
In der Zwischenzeit Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Das Fleisch nach 2/3 der Zeit wenden und Lauchringe, Apfelwürfel und Brühe (300 ml) zufügen. Nach der Garzeit den Braten in Alufolie wickeln und 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen Sahne und Soßenbinder in den Bratensud rühren und bei 1000 Watt 3 - 4 Min. erhitzen. Einmal umrühren.
Die Sauce zum Braten servieren.

Wirsingtopf mit Lamm

Garzeit: ca. 18 - 22 Min.

ZUTATEN:

500 g Lammfleisch aus der Keule
400 g Kartoffeln
250 ml heiße Brühe (Instant)

300 g Wirsingkohlblätter, geputzt
Salz, Pfeffer, Muskat

Lammfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, putzen und würfeln.
Beide Zutaten mit Brühe in einer Glasform mit Deckel bei 1000 Watt 8 - 10 Min. garen. Zwischendurch einmal umrühren.
Kohlblätter grob zerteilen und zufügen. Mit Gewürzen abschmecken und geschlossen bei 1000 Watt in 10 - 12 Min. zu Ende garen. Zwischendurch einmal durchrühren.

Gefüllter Kalbsbraten

Garzeit: ca. 18 - 22 Min.

ZUTATEN:

800 g Kalbfleisch aus der Keule
Salz, Pfeffer

80 g Frischkäse
30 g Mandeln, gehobelt
2 TL Preiselbeeren aus dem Glas
100 ml Brühe (Instant)
1 B. Crème fraiche (150 g)
2 TL Preiselbeeren aus dem Glas
2 gestr. EL Soßenbinder, dunkel

Das Kalbfleisch würzen und in die Seite eine tiefe Tasche für die Füllung schneiden. Frischkäse, Mandeln und Preiselbeeren verrühren. Das Fleisch mit der Masse füllen und die Tasche zunähen. In eine Form geben und Brühe zufügen. Den gefüllten Braten ohne Abdeckung mit der Kombination 180 °C und 440 Watt in 35 - 40 Min. garen und bräunen.
Nach 2/3 der Zeit den Kalbsbraten wenden. Nach der Garzeit das Fleisch herausnehmen und 10 Min. in Alufolie gewickelt warmhalten. Inzwischen Crème fraîche, Preiselbeeren und Soßenbinder in den Bratenfond rühren und bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen.
Zwischendurch einmal umrühren. Die Sauce zum Fleisch servieren.

Gratinierte Schnitzel mit Roquefort

Garzeit: ca. 22 - 25 Min.

ZUTATEN:

200 g Champignons
1 Zwiebel, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
1 EL Butter
1 B. Crème fraîche (150 g)
4 Schweineschnitzel (ca. 600 g)
Salz, Pfeffer
100 g Roquefortkäse
2 EL Soßenbinder, hell

ZUBEREITUNG: Pilze putzen, fein würfeln und zusammen mit Zwiebel, Knoblauch und Butter bei 1000 Watt ca. 3 Min. dünsten. Zwischendurch einmal umrühren. Anschließend Crème fraîche unterrühren. Schnitzel würzen, in eine flache Auflaufform legen und mit der Pilzmasse bestreichen. Käse darüber krümeln und die Schnitzel ohne Abdeckung mit der Kombination 3 und 440 Watt in 18 - 20 Min. gratinieren. Das Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt warmhalten.
Soßenbinder in den Sud rühren und bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. aufkochen.

Lammfilet mit Honigkruste

Garzeit: ca. 13 - 14 Min.

ZUTATEN:

200 g Möhren
200 g Fenchel
50 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 B. Crème fraîche (150 g)
2 EL Honig
1 EL Semmelbrösel
50 g Mandeln, gehobelt
Steakpfeffer, Salz, Thymian
400 g Lammfilets

ZUBEREITUNG: Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Mit Gemüsebrühe in einer länglichen, flachen Glasform geschlossen bei 1000 Watt 5 - 6 Min. angaren.
Für die Kruste Crème fraîche mit Honig gut verrühren, Semmelbrösel und Mandeln untermischen und mit Gewürzen kräftig abschmecken. Lammfilets würzen, auf das Gemüse geben und mit der Mandelmasse bestreichen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 440 Watt ca. 8 Min. überbacken.

Hasenkeule mit Backobst

Garzeit: ca. 13 - 14 Min.

ZUTATEN:

250 g Backobst, gemischt
150 ml Weißwein
150 ml Wasser
2 Hasenkeulen (ca. 900 g)
Salz, Pfeffer
150 g dünne Scheiben Speck
1 - 2 EL Crème fraîche
1 - 2 EL Soßenbinder, dunkel

ZUBEREITUNG: Das Backobst in Weißwein und Wasser geschlossen in einer Form bei 1000 Watt ca. 5 Min. erhitzen. Das Fleisch würzen, hineingeben und mit Speck belegen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 180 °C und 440 Watt in 30 - 35 Min. garen und bräunen. Das Backobst zwischendurch umrühren. Anschließend das Fleisch herausnehmen und in Alufolie warmhalten. Crème fraîche und Soßenbinder in den Sud rühren und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen. Mit Gewürzen abschmecken.

Kaninchen mit Senf

Garzeit: ca. 35 - 40 Min.

ZUTATEN:

1 Kaninchen ohne Kopf und Innereien (ca. 1200 g)
Salz, Pfeffer
3 EL süßer Senf
450 g Möhren
200 g Schalotten
125 ml Gemüsebrühe (Instant)
30 g Butter
1 B. Crème fraîche (150 g)

ZUBEREITUNG: Kaninchen in fünf Teile zerlegen, würzen und mit Senf bestreichen. Gemüse putzen. Möhren in Stifte schneiden und in eine Glasform geben. Kaninchenteile auf die Möhren legen, Schalotten und Brühe zufügen. Anschließend Butterflocken auf das Kaninchenfleisch setzten und ohne Abdeckung mit der Kombination 160 °C und 440 Watt in 35 - 40 Min. garen und bräunen. Das Gemüse zwischendurch umrühren. Nach der Garzeit das Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt warmhalten. Crème fraîche in den Sud rühren und zum Kaninchen servieren.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 43

Schweinefilet in pikanter Sauce

Garzeit: ca. 18 - 22 Min.

ZUTATEN:

4 Schweinefilets (à ca. 150 g)
Salz, Pfeffer
350 g braune Champignons
150 g Speck, gewürfelt
2 B. Sahne (400 ml)
2 EL Tomatenmark
Paprika

ZUBEREITUNG: Schweinefilets würzen und in eine flache Auflaufform geben. Champignons putzen, evtl. halbieren und mit Speck zu den Filets geben. Sahne, Tomatenmark und Paprika in einer Glasform verrühren und bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. aufkochen lassen. Sauce über die Filets geben und ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 440 Watt in 15 - 18 Min. überbacken.

Roastbeef Italienisch

Garzeit: ca. 47 Min.

ZUTATEN:

800 g Roastbeef
Salz, Pfeffer, Oregano
2 EL Öl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g Möhren
100 g Bleichsellerie
125 ml Rotwein
1 Lorbeerblatt
1 Dose Tomaten (Einwaage 240 g)
2 - 3 EL Crème fraîche

ZUBEREITUNG: Die Fettseite des Roastbeefs einritzen. Das Fleisch mit Gewürzen einreiben und mit der Fettseite nach unten in eine mit Öl ausgepinselte flache Glasform geben. Das Roastbeef ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 250 Watt in ca. 35 Min. garen und bräunen.
In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und fein hacken. Gemüse putzen, Möhren raspeln und Sellerie in sehr dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch nach $^2/_3$ der Garzeit wenden. Gemüse, Rotwein und Lorbeerblatt zufügen und zu Ende garen. Anschließend das Roastbeef in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen. Tomaten zum Gemüse geben und geschlossen bei 1000 Watt ca. 12 Min. erhitzen. Mit Crème fraîche verfeinern und zum Fleisch servieren.

Roastbeef mit Kräutern

Garzeit: ca. 37 - 38 Min.

ZUTATEN:

1000 g Roastbeef
Salz, Pfeffer
150 ml Rotwein
70 g rote Zwiebeln
2 - 3 EL Öl
1 P. TK-8-Kräuter (25 g)
100 ml Sahne
3 gestr. EL Soßenbinder, dunkel

ZUBEREITUNG: Die Fettseite des Roastbeefs einritzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Fettseite nach unten in eine Form geben. Rotwein und in halbe Ringe geschnittene Zwiebeln zufügen. Das Roastbeef ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 250 Watt in ca. 35 Min. garen und bräunen.
Inzwischen Öl mit Kräutern verrühren. Nach der Hälfte der Garzeit das Roastbeef wenden und die Oberfläche mit der Kräutermischung bestreichen.
Nach der Garzeit das Fleisch in Alufolie gewickelt 10 Min, ruhen lassen. Sahne und Soßenbinder in den Bratensud rühren und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. erhitzen.
Zwischendurch einmal umrühren. Die Soße zum Braten servieren.

Saure Rippen

Garzeit: ca. 38 - 40 Min.

ZUTATEN:

1000 g dicke Rippe
1 L Wasser
2 Lorbeerblätter
4 ganz Nelken
Je 6 weiße und schwarze Pfefferkörner
1 - 2 TL Salz
2 Zwiebeln, geviertelt
200 ml Weinessig (6 % Säure)
2 EL Zucker
10 Blatt weiße Gelatine

ZUBEREITUNG: Dicke Rippe, Wasser, Gewürze und Zwiebelviertel in eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 20 Min. ankochen.
Das Rippenstück wenden, Weinessig und Zucker zufügen und bei 440 Watt in 18 - 20 Min. zu Ende garen. Gelatine in Wasser einweichen.
Nach der Garzeit das Fleisch herausnehmen. Den Sud durch ein Sieb geben und die ausgedrückte Gelatine in die heiße Flüssigkeit rühren.
Das Fleisch in gleich grobe Stücke schneiden, in eine Schüssel legen und die Flüssigkeit darübergießen. Etwas auskühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
Saure Rippen auf einer Platte anrichten. Dazu Bratkartoffeln mit Remoulade reichen.
Saure Rippen halten sich im Kühlschrank ca. zwei Wochen.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 44

Schweinshaxe in Weißweinsauce

Garzeit: ca. 44 Min.

ZUTATEN:

1 Zwiebel, gewürfelt
10 g Butter
1200 g Schweinshaxe
Salz, Pfeffer
3 EL Wasser mit
1 TL Salz verrührt
100 ml Weißwein
100 ml Brühe (Instant)
100 g Champignons
100 g Tomatenpüree (z.B. Tomato al Gusto)
2 EL Soßenbinder, hell
100 ml Saure Sahne
Schnittlauchröllchen

ZUBEREITUNG: Zwiebel mit Butter in einer Glasform offen bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten. Die Haxe würzen und die Schwarte rautenförmig einschneiden. In die Glasform geben und das Fleisch ohne Abdeckung mit der Kombination 160 °C und 600 Watt in ca. 40 Min. garen. Nach 2/3 der Garzeit wenden, Wein und Brühe zugießen. Zwischendurch die Schweinshaxe mehrmals mit Salzwasser bestreichen. Etwa 10 Min. vor Ende der Garzeit die geputzten und in Scheiben geschnittenen Champignons zufügen.
Anschließend die Haxe aus der Form nehmen und in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. warmhalten. Tomatenpüree und Soßenbinder in den Fond rühren und bei 1000 Watt in ca. 2 Min. aufkochen lassen. Saure Sahne zufügen und mit Gewürzen abschmecken. Mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Gefülltes Kasseler mit Kartoffelkruste

Garzeit: ca. 44 - 46 Min.

ZUTATEN:

500 g Mangold
1 Ei
Pfeffer
1000 g Kasseler ohne Knochen
1 EL Honig
750 g Kartoffeln, festkochend
2 Eigelb
Pfeffer
2 EL Öl
1 Zwiebel (ca. 70 g), gehackt
1 B. Crème double (125 g)

ZUBEREITUNG: Mangold waschen und in Streifen schneiden. Ei und Pfeffer verquirlen und mit 1/3 der Mangoldblätter mischen. Kasseler mit der Fettseite nach oben in eine längliche Form geben. In Längsrichtung drei Vertiefungen in das Fleisch schneiden und mit der Mangold-Ei-Mischung füllen. Kasseler mit Honig bestreichen. Kartoffeln schälen, grob raspeln und mit Eigelb und Pfeffer vermengen. Kasseler mit der Kartoffelmischung umhüllen und mit Öl beträufeln. Geschlossen bei 1000 Watt 13 - 15 Min. angaren und ohne Abdeckung mit der Kombination 160 °C und 600 Watt in ca. 25 Min. zu Ende garen. Anschließend 5 - 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen restlichen Mangold mit der Zwiebel geschlossen bei 1000 Watt in ca. 6 Min. garen. Zwischendurch umrühren. Crème double unterrühren und zum Kasseler servieren.

Hasenrücken mit Orangen

Für 2 Personen Garzeit: ca. 21 - 27 Min.

ZUTATEN:

500 g gespickter Hasenrücken
Salz, Pfeffer
150 g Speck, in Scheiben
1 Ds. Pfifferlinge (Einwaage 400 g)
5 - 6 Schalotten (ca. 50 g), in Ringen
Saft und Schale einer unbehandelten Orange
evtl. 2 EL Orangenlikör
1 B. Crème fraîche (150 g)
1 EL Soßenbinder, dunkel

ZUBEREITUNG: Hasenrücken würzen, mit der Knochenseite nach unten in eine flache Glasform geben und mit Speck belegen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 170 °C und 440 Watt in 20 - 25 Min. garen und bräunen. Abgetropfte Pilze, Schalottenringe, Orangensaft und -schale und evtl. Orangenlikör nach der Hälfte der Zeit zufügen.
Nach der Garzeit das Fleisch in Alufolie wickeln und 10 Min. warmhalten. Inzwischen Crème fraîche und Soßenbinder in den Sud rühren und bei 1000 Watt 1 - 2 Min. erhitzen.

Gefüllter Schweinebraten

Garzeit: ca. 51 - 58 Min.

ZUTATEN:

1500 g Schweinenacken mit Knochen (vom Metzger 7 Taschen quer zur Fleischfaser einschneiden lassen)
Salz, Pfeffer
1 Bund Frühlingszwiebeln (geputzt ca. 250 g)
100 g durchwachsener Speck, gewürfelt
1/2 Bund Majoran
250 ml Brühe (Instant)
150 ml Brühe (Instant)
2 - 3 EL Crème double
2 - 3 EL Soßenbinder, dunkel

ZUBEREITUNG: Das Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, mit Speckwürfeln und Majoran in eine Glasform geben und bei 1000 Watt ca. 5 Min. dünsten. Zwischendurch umrühren.
Die Masse auf die Fleischtaschen verteilen, ggf. die Randstücke mit Holzspießchen feststecken. Den Braten mit der Knochenseite nach unten in eine Glasform geben. Geschlossen bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. angaren. Anschließend ohne Abdeckung mit der Kombination 160 °C und 600 Watt in 35 - 40 Min. zu Ende garen. Nach ca. 20 Min. 250 ml Brühe zugießen.
Nach der Garzeit den Schweinenacken herausnehmen und in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen. Den Bratenfond mit Brühe (150 ml) auffüllen. Crème double und Soßenbinder einrühren, bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen und zum Braten servieren.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 45

Chinakohlpäckchen

Garzeit: ca. 19 - 20 Min.

ZUTATEN:

1 kl. Chinakohl (ca. 600 g)
5 EL Wasser
300 g gem. Hackfleisch
1 altbackenes Brötchen, eingeweicht
1 Ei
1 Zwiebel, gewürfelt
1 P. TK-8-Kräuter (25 g)
Paprika, edelsüß
Salz, Pfeffer, Oregano
1 P. Tomatenstücke (500 g)
1 P. TK-Suppengrün (50 g)
6 Scheiben Speck
1 B. Crème fraîche (150 g)

ZUBEREITUNG: Den Chinakohl putzen. Die Blätter ablösen, 12 größere Blätter waschen und in eine flache Glasform legen. Mit Wasser geschlossen bei 1000 Watt in 4 - 5 Min. blanchieren und anschließend sofort in Eiswasser tauchen. Abtropfen lassen.
Restliche Kohlblätter feinhacken und mit Hackfleisch, ausgedrücktem Brötchen, Ei, Zwiebelwürfeln, Kräutern und Gewürzen zu einem pikantem Fleischteig verarbeiten. Hackmasse in 4 - 6 gleichgroße Portionen teilen und diese jeweils in zwei übereinandergelegte Kohlblätter wickeln. Mit Küchengarn über Kreuz zu kleinen Päckchen schnüren.
Tomaten und Suppengrün in die flache Glasform geben. Chinakohlpäckchen hineinlegen und jeweils mit einer Scheibe Speck belegen. Mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 15 Min. garen.
Nach der Garzeit die Kohlpäckchen herausnehmen und warmstellen. Crème fraîche in den Sud rühren und mit Gewürzen abschmecken.

Schweinerouladen mit Champignons

Garzeit: ca. 33 - 34 Min.

ZUTATEN:

1 Bd. Frühlingszwiebeln (ca. 250 g), in dünnen Ringen
150 g Speck, fein gewürfelt
200 g braune Champignons
4 Schweinerouladen (ca. 700 g) aus dem Nacken
Salz, Pfeffer
200 g Bratwurstbrät
1 B. Sahne (250 ml)
3 EL Soßenbinder, hell
1 - 2 EL Tomatenmark
1 - 2 EL Portwein
Salz, grüner Pfeffer

ZUBEREITUNG: Frühlingszwiebeln und Speck in einer Glasform bei 1000 Watt 3 - 4 Min. dünsten. Champignons putzen, blättrig schneiden und zufügen. Bei 1000 Watt ca. 3 Min. garen. Anschließend Sud abgießen und aufbewahren.
Schweinerouladen würzen, mit Brät bestreichen und etwa ¾ des Pilz-Zwiebelgemisches darauf verteilen. Aufrollen und zusammenbinden oder mit Holzspießchen feststecken.
Die Rouladen in eine flache Auflaufform legen, aufbewahrten Sud zugießen und ohne Abdeckung mit der Kombination 180 °C und 440 Watt in ca. 25 Min. garen. Nach ⅔ der Garzeit die Rouladen wenden und Sahne zufügen. Nach Ende der Garzeit das Fleisch herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt ruhen lassen. In der Zwischenzeit Soßenbinder, Tomatenmark und Portwein in die Sauce rühren, restliches Pilz-Zwiebelgemisch zufügen und bei 1000 Watt ca. 2 Min. erhitzen. Die Sauce mit Gewürzen abschmecken und zu den Schweinerouladen servieren.

Kalbsbraten mit Schalottensauce

Garzeit: ca. 50 - 56 Min.

ZUTATEN:

350 g Schalotten
2 El Öl
1000 g Kalbsbraten
1 - 2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
2 - 3 Lorbeerblätter
125 ml Kalbsfond
5 Scheiben Speck (ca. 75 g)
2 - 3 EL Soßenbinder, dunkel
1 - 2 EL Crème fraîche
1 - 2 EL Weißwein

ZUBEREITUNG: Die Schalotten putzen, halbieren und mit Öl ohne Abdeckung bei 1000 Watt ca. 3 Min. andünsten.
Den Kalbsbraten würzen, mit Knoblauch spicken und mit der Fettseite nach oben auf die Schalotten legen. Lorbeerblätter und Kalbsfond dazugeben. Das Fleisch ohne Abdeckung mit der Kombination 160 °C und 440 Watt in 45 - 50 Min. garen und bräunen.
Nach ⅔ der Garzeit den Braten wenden und mit Speck belegen. Nach Ende der Garzeit den Braten noch ca. 10 Min. in Alufolie gewickelt warmhalten.
In der Zwischenzeit Soßenbinder und Crème fraîche in den Fond rühren und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen lassen. Evtl. mit Weißwein abschmecken.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 46

Kalbsröllchen mit Möhren

Garzeit: ca. 28 Min.

ZUTATEN:

300 g Möhren
1 B. Kräuter-Crème fraîche (125 g)
4 Kalbsschnitzel (ca. 800 g)
Pfeffer
125 g Mozzarella, in dünnen Scheiben
150 g Speck, in dünnen Scheiben
etwas heißes Wasser
1 P. Kräutersoße (Instant)
3 EL Sahne

ZUBEREITUNG: Möhren putzen, raspeln und Crème fraîche unterrühren. Kalbsschnitzel pfeffern, mit Möhren und Mozzarella füllen, aufrollen und zusammenbinden. In eine flache Form legen und auf den niedrigen Rost stellen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 440 Watt in ca. 25 Min. garen und bräunen. Nach der Hälfte der Garzeit das Fleisch wenden und mit Speck belegen.
Anschließend die Kalbsröllchen herausnehmen und in Alufolie gewickelt warmhalten. Den Sud mit Wasser zu 350 ml Flüssigkeit auffüllen, Kräutersoße und Sahne unterrühren und bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch einmal umrühren.

Lammschulter mit Pilzen

Garzeit: ca. 53 Min.

ZUTATEN:

1500 g Lammschulter mit Knochen
Salz, Pfeffer, Thymian
2 Knoblauchzehen
250 g gemischte Pilze, z.B. Champignons und Austernpilze
125 ml Weißwein
125 ml Brühe (Instant)
1 B. Crème double (125 g)
2 - 3 EL Soßenbinder, hell

ZUBEREITUNG: Lammschulter mit Gewürzen und in Salz zerdrücktem Knoblauch einreiben. Mit der Fettseite nach unten in eine Glasform legen und ohne Abdeckung mit der Kombination 160 °C und 440 Watt in ca. 50 Min. garen und bräunen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden, geputzte und evtl. kleingeschnittene Pilze, Wein und Brühe zugeben. Nach Ende der Garzeit die Lammschulter in Alufolie warmhalten. Den Fond mit Crème double abschmecken und Soßenbinder einrühren. Bei 1000 Watt in ca. 3 Min. erhitzen.

Kümmelfleisch

Garzeit: ca. 26 - 29 Min.

ZUTATEN:

600 g Schweinenacken ohne Knochen
300 g Zwiebeln
100 g durchwachsener Speck
125 ml Bier
1 TL gekörnte Rinderbrühe
1 TL Kümmel, ganz
1 B. Joghurt (150 g)
2 Scheiben Schwarzbrot, gerieben
1 TL Senf
Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG: Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden.
Zwiebeln pellen, grob hacken und mit gewürfeltem Speck in einer Glasform bei 1000 Watt ca. 5 Min. dünsten.
Fleischwürfel, 50 ml Bier, Rinderbrühe und Kümmel dazugeben. Geschlossen bei 1000 Watt in 10 Min. garen. Zwischendurch einmal umrühren. Deckel entfernen und bei 440 Watt ca. 8 - 10 Min. offen köcheln lassen.
Anschließend restliches Bier dazugießen. Joghurt, Schwarzbrot und Senf unterrühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. erhitzen.

Fränkischer Krautbraten

Garzeit: ca. 35 - 38 Min.

ZUTATEN:

1 kl. Weißkohl (ca. 750 g)
125 ml Wasser
1 altbackenes Brötchen
125 ml Milch
1 Zwiebel
40 g Schweineschmalz
Salz, Kümmel
250 g Rinderhack
250 g rohe Schweinebratwurst (Brät)
1 EL Petersilie, gehackt
1 Ei, Salz, Pfeffer, Muskat
10 g Butter
150 g Speck, in dünnen Scheiben
1 B. Saure Sahne (150 g)

ZUBEREITUNG: Weißkohl mit Wasser geschlossen bei 1000 Watt ca. 5 Min. blanchieren. Vorsichtig 4 - 8 Blätter ablösen und den Strunk herausschneiden (evtl. Blanchiervorgang wiederholen).
Das Brötchen in Milch einweichen. Restlichen Weißkohl (ca. 400 g) fein hobeln, Zwiebel pellen und würfeln. Mit Schmalz, Salz und Kümmel in einer Glasform mit Deckel bei 1000 Watt 12 - 13 Min. dünsten. Zwischendurch umrühren.
Brötchen, Hackfleisch, Brät, Petersilie und Gewürze zufügen und gut miteinander vermengen. Eine längliche Glasform mit Butter ausfetten. Mit der Hälfte der blanchierten Kohlblätter auslegen. Die Hackfleischfüllung darauf verteilen und mit den restlichen Kohlblättern bedecken. Mit Speckscheiben belegen und mit Saurer Sahne bestreichen. Den Krautbraten ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in 18 - 20 Min. garen.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 47

Kasseler mit Apfelsauce

Garzeit: ca. 23 - 24 Min.

ZUTATEN:

800 g Kasseler ohne Knochen
1 Zwiebel (ca. 75 g), in Ringen
1 Apfel (ca. 220 g)
2 EL Soßenbinder, dunkel
100 ml Sahne

ZUBEREITUNG: Kasseler mit der Fettseite nach oben in eine Glasform geben. Zwiebelringe zufügen und geschlossen bei 1000 Watt ca. 5 Min. angaren. Apfel schälen, vom Kernhäuse befreien und in Spalten schneiden. Zum Fleisch geben und bei 440 Watt in ca. 16 Min. zu Ende garen. Anschließend Kasseler in Alufolie gewickelt 5 Min. ruhen lassen. Soßenbinder und Sahne in den Bratenfond rühren und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen lassen.

Chili con carne

Garzeit: ca. 16 Min.

ZUTATEN:

2 Zwiebeln
1 EL Öl
400 g Rinderhack
1 gelbe Paprika (ca. 180 g)
2 kl. Chilischoten
2 P. Tomato al Gusto (Einwaage à 370 g)
2 Dosen Kidneybohnen (Einwaage à 255 g)
1 B. Crème fraîche (150 g)
Salz, Pfeffer
1/2 Bund Petersilie

ZUBEREITUNG: Zwiebeln pellen, hacken und mit Öl in einer Glasform bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten. Hackfleisch, geputzte und gewürfelte Paprika und Chilischoten zugeben und mit Deckel bei 1000 Watt ca. 7 Min. angaren. Zwischendurch umrühren. Anschließend Tomatenpüree und abgetropfte Bohnen zufügen und bei 1000 Watt in ca. 7 Min. zu Ende garen. Nach der Garzeit Crème fraîche unterrühren, würzen und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Glasierte Rollbraten

Garzeit: ca. 56 - 58 Min.

ZUTATEN:

3 EL Sojasauce
2 EL süßer Senf
schwarzer Pfeffer
1000 g Schweinerollbraten
250 ml Gemüsebrühe (Instant)
250 g Paprika
250 g Lauch (200 g netto)
200 g Zwiebeln
250 ml Gemüsebrühe (Instant)
3 EL Orangenmarmelade
2 EL Honig
3 EL Soßenbinder
1 Grapefruit

ZUBEREITUNG: Sojasauce, Senf und Pfeffer verrühren und den Braten mit der Masse bestreichen. Zusammen mit der Gemüsebrühe in eine Glasform geben und ohne Abdeckung mit der Kombination 160 °C und 440 Watt in ca. 50 Min. garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.
In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und putzen. Paprika in dünne Streifen schneiden, Lauch in 2 cm lange Stücke und Zwiebeln in Spalten schneiden. Gemüse ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit zum Rollbraten geben.
Nach Ablauf der Garzeit den Braten aus der Form nehmen und 10 Min. in Alufolie gewickelt ruhen lassen.
Brühe, Marmelade, Honig und Soßenbinder in das Gemüse rühren und geschlossen bei 1000 Watt in 6 - 8 Min. zu Ende garen. Zwischendurch umrühren. Grapefruit filetieren. Die Filets unter die Sauce rühren und zum Braten servieren.

Lammkeule in pikanter Sauce

Garzeit: ca. 57 - 62 Min.

ZUTATEN:

1 kl. Lammkeule (ca. 1500 g)
Salz, Pfeffer
1 Ds. Tomaten (Einwaage 240 g)
150 g weicher Blauschimmelkäse
3 - 4 EL Soßenbinder, dunkel

ZUBEREITUNG: Lammkeule würzen, in eine flache Glasform legen und ohne Abdeckung mit der Kombination 160 °C und 440 Watt in 50 - 55 Min. garen und bräunen. Nach 2/3 der Garzeit wenden.
Anschließend die Lammkeule in Alufolie gewickelt 10 Min. ruhen lassen.
Tomaten in den Bratenfond geben und bei 1000 Watt ca. 3 Min. erhitzen. Blauschimmelkäse zufügen und zusammen mit Tomaten pürieren. Soßenbinder einrühren und bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch umrühren.
Die Sauce zur Lammkeule servieren.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 48

Hühnerfrikassee

Garzeit: ca. 29 Min.

ZUTATEN:
1 Hähnchen (ca. 1000 g)
Salz
300 g Champignons
500 g Spargel
250 ml Fleischbrühe (Instant)
100 ml Sahne
2 P. Helle Soße (Instant)
1 EL Weißwein
Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG: Das Hähnchen mit Salz bestreuen und in eine Glasform legen. Mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 15 Min. garen. Champignons putzen und evtl. halbieren, Spargel schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Das gegarte Hähnchen herausnehmen, Haut und Knochen entfernen und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Brühe zu der Flüssigkeit in die Glasform geben. Fleisch, Spargel und Champignons zufügen und geschlossen bei 1000 Watt ca. 11 Min. erhitzen. Zwischendurch umrühren. Sahne und Soßenpulver einrühren und noch einmal bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen. Mit Weißwein, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Gefüllte Putenschnitzel mit Mango Chutney

Garzeit: ca. 16 - 18 Min.

ZUTATEN:
4 Putenschnitzel (à ca. 200 g)
8 TL Mango Chutney
2 Äpfel (ca. 300 g)
1 TL getrocknete Minze
Salz, Pfeffer
250 ml Schlagsahne
3 - 4 EL Mango Chutney
Salz, Pfeffer
1 TL Curry
1 EL Zitronensaft
3 EL Soßenbinder, hell

ZUBEREITUNG: Schnitzel flachklopfen und mit je 2 TL Mango Chutney bestreichen. Äpfel schälen, vom Kernhäuse befreien und fein würfeln. Mit Minze mischen und auf das Putenfleisch verteilen. Schnitzel zusammenklappen, mit Holzstäbchen verschließen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in 12 - 14 Min. garen. Fleisch herausnehmen und in Alufolie warmhalten.
Sahne, Mango Chutney, Gewürze und Zitronensaft in den Sud rühren, Soßenbinder einstreuen und die Sauce bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen. Zum Fleisch servieren.

Putenbrust mit Pilzen

Garzeit: ca. 40 - 45 Min.

ZUTATEN:
75 g Frischkäse
1 EL Zitronensaft
1 EL Dill, gehackt
Pfeffer, Salz
450 g Pilze, kleingeschnitten
1000 g Putenbrust mit Haut, ohne Knochen
500 g Lauch, in Ringen
125 ml Brühe (Instant)
1 B. Crème double (125 g)
2 - 3 EL Soßenbinder, hell

ZUBEREITUNG: Frischkäse mit Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer verrühren. Von der Pilzen 200 g unter die Frischkäsemasse heben. Eine Tasche in die Putenbrust schneiden, mit der Käsemasse füllen und zunähen. Die Putenbrust von außen salzen und pfeffern und mit der Hautseite nach unten in eine Glasform geben. Ohne Abdeckung mit der Kombination 160 °C und 600 Watt in 37 - 40 Min. garen und bräunen. Nach $^2/_3$ der Garzeit das Geflügel wenden und Lauch sowie restliche Pilze zufügen.
Nach der Garzeit die Putenbrust in Alufolie gewickelt 10 Min. ruhen lassen.
Brühe, Crème double und Soßenbinder zum Bratenfond geben und bei 1000 Watt in ca. 5 Min. aufkochen lassen.

Grüner Geflügeltopf

Garzeit: ca. 14 Min.

ZUTATEN:
200 g Lauch
150 g Kohlrabi
150 g Bleichsellerie
400 g Hähnchenbrustfilet
1 kleine Zucchini (ca. 150 g)
1 kl. grüne Paprika (ca. 100 g)
125 ml heiße Hühnerbrühe (Instant)
2 EL Crème fraîche
50 g Kräuterfrischkäse

ZUBEREITUNG: Das Gemüse putzen und waschen. Lauch in Ringe, Kohlrabi und Sellerie in dünne Scheiben schneiden.
Mit Deckel in einer Glasform bei 1000 Watt ca. 4 Min. dünsten. Hähnchenbrustfilet kleinschneiden, Zucchini in halbe Scheiben schneiden und Paprika würfeln. Zusammen mit der Hühnerbrühe zu den übrigen Zutaten in die Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 10 Min. garen. Zwischendurch umrühren. Noch 5 Min. geschlossen außerhalb des Gerätes stehenlassen.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 49

Putengulasch mit Trauben

Garzeit: ca. 10 - 13 Min.

ZUTATEN:
300 g Lauch
30 g Butter
600 g Putenbrustfilet
125 ml Hühnerbrühe (Instant)
Curry, Salz, Pfeffer
200 g blaue Weintrauben
1 B. Crème fraîche (150 g)
20 g Pistazienkerne

ZUBEREITUNG: Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt 3 - 4 Min. dünsten.
Putenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Brühe zum Lauch geben. Mit Gewürzen abschmecken und ohne Deckel bei 1000 Watt in 5 - 6 Min. garen. Zwischendurch einmal umrühren.
In der Zwischenzeit Weintrauben halbieren, evtl. entkernen und vorsichtig unter das Gulasch rühren. Bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. zu Ende garen. Anschließend mit Crème fraîche und Pistazienkernen verfeinern.

Ente mit Thymiankartoffeln

Garzeit: ca. 45 Min.

ZUTATEN:
500 g Kartoffeln, festkochend
1 - 2 Bund Thymian
2 Zweige Majoran
Salz, Pfeffer
1 Boskop-Apfel (150 g)
1 Ente (ca.1600 g)
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Kartoffeln waschen, Schale mit einer Gabel einstechen, waschfeucht in eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt ca. 5 Min. garen. Anschließend pellen und würfeln.
Kräuter hacken und mit Salz, Pfeffer und heißen Kartoffelstücken vermischen. Den Apfel waschen, entkernen, würfeln und dazugeben. Die Ente innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Thymiankartoffeln füllen und zunähen. Das Geflügel mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen und diesen auf die Fettpfanne stellen.
Ohne Abdeckung mit der Kombination 250 °C und 440 Watt in ca. 40 Min. garen und bräunen. Nach $^2/_3$ der Garzeit die Ente wenden.

Wirsing-Hähnchen-Rouladen

Garzeit: ca. 18 - 22 Min.

ZUTATEN:
4 doppelte Hähnchenbrustfilets (800 - 1000 g)
Salz, Pfeffer
80 g Kräuterfrischkäse
1 Bund Basilikum
4 - 8 Wirsingblätter
125 ml Weißwein
125 ml Brühe (Instant)
125 g Kräuter-Crème fraîche
2 EL Soßenbinder, hell

ZUBEREITUNG: Die Hähnchenbrustfilets trockentupfen, salzen und pfeffern. Die Innenseiten mit Frischkäse bestreichen. Je 3 Basilikumblätter auf die Filets legen und diese zur Hälfte zusammenklappen.
Den harten Strunk aus den Wirsingkohlblättern herausschneiden. Die Blätter gründlich waschen und feucht bei 1000 Watt 1 - 2 Min. blanchieren. Hähnchenbrustfilets in je 1 - 2 Kohlblätter wikkeln und mit Holzspießen feststecken. In eine Glasform legen, Wein darübergießen und mit Deckel bei 1000 Watt in 16 - 18 Min. garen. Anschließend die Rouladen herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten. Brühe, Crème fraîche und Soßenbinder in den Weinsud rühren und bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. aufkochen lassen.
Restliche Basilikumblätter (einige als Dekoration zurückbehalten) feingehackt in die Sauce geben und diese zu den Wirsing-Rouladen reichen.

Estragonhuhn

Garzeit: ca. 39 Min.

ZUTATEN:
1 Poularde (ca. 1200 g)
Salz, Pfeffer
100 g Schalotten
200 g braune Champignons
125 ml Weißwein
125 ml heiße Brühe (Instant)
40 ml Cognac
2 TL Estragon, getrocknet
$^1/_2$ Bd. Kerbel, gehackt
1 B. Crème fraîche (150 g)
3 - 4 EL Soßenbinder, hell

ZUBEREITUNG: Poularde mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten pellen. Die Poularde halbieren, mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform legen und Schalotten dazugeben. Ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 440 Watt in ca. 35 Min. garen.
In der Zwischenzeit Pilze putzen, evtl. halbieren und mit Wein, Brühe, Cognac und den Kräutern vermischen. Nach $^2/_3$ der Zeit die Geflügelteile um 180 Grad drehen und die Pilzmischung zufügen. Anschließend das Geflügel herausnehmen. Crème fraîche und Soßenbinder in den Sud rühren und bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen lassen.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 50

Putenbrust mit Aprikosen

ZUTATEN:

1200 g Putenbrust mit Haut, ohne Knochen
Salz, Pfeffer
1 kl. Dose Aprikosen (Einwaage 240 g)
3 EL Crème fraîche

Garzeit: ca. 43 - 48 Min.

ZUBEREITUNG: Putenbrust würzen und mit der Hautseite nach unten in eine flache Glasform legen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 170 °C und 440 Watt in 40 - 45 Min. garen und bräunen.
Nach 2/3 der Zeit das Geflügel wenden. Nach der Garzeit die Putenbrust herausnehmen und in Alufolie gewickelt 10 Min. warmhalten. Aprikosen und Crème fraîche in den Sud rühren und bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen.

Hähnchenschenkel auf Erbsen-Möhren-Gemüse

ZUTATEN:

4 Hähnchenschenkel (ca. 800-900 g)
3 - 4 EL Öl
Salz, Pfeffer
450 g TK-Erbsen u. Möhren
100 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)
100 ml Sahne
1 - 2 EL Soßenbinder, hell
1 - 2 EL TK-Petersilie
Salz, Pfeffer

Garzeit: ca. 27 - 33 Min.

ZUBEREITUNG: Die Haut der Hähnchenschenkel mit einer Gabel mehrmals einstechen. Öl mit Gewürzen mischen und Geflügelteile damit bestreichen. Erbsen und Möhren in eine flache Auflaufform geben. Brühe und Sahne zufügen und die Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach unten auf das Gemüse legen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 3 und 600 Watt in 20 - 25 Min. garen. Nach 2/3 der Zeit die Geflügelteile wenden. Anschließend mit Grill 3 in ca. 5 Min. zu Ende bräunen.
Hähnchenschenkel aus der Form nehmen. Soßenbinder, Petersilie und Gewürze unter das Gemüse rühren und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen. Zwischendurch einmal umrühren.

Poularde mit Datteln

ZUTATEN:

30 g Natur- und Wildreis, gemischt
80 ml Brühe (Instant)
150 g frische Datteln
50 g Cashewkerne, gehackt
1 - 2 Schalotten, in dünnen Ringen
2 EL Crème fraîche
1 Poularde (ca. 1200 g)
Salz, Pfeffer

Garzeit: ca. 48 Min.

ZUBEREITUNG: Reis mit Brühe in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen und bei 250 Watt in ca. 10 Min. ausquellen lassen. Datteln entsteinen, kleinschneiden und mit Cashewkernen, Schalotten und Crème fraîche zum Reis geben. Poularde mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Dattel-Reismischung füllen und die Öffnung zunähen. Mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen und diesen auf die Fettpfanne stellen. Die gefüllte Poularde ohne Abdeckung mit der Kombination 250 °C und 440 Watt in ca. 35 Min. garen und bräunen. Das Geflügel nach 2/3 der Garzeit wenden.

Indischer Hühnertopf

ZUTATEN:

1 Poularde (ca.1200 g)
Salz, Pfeffer
3 Stangen Bleichsellerie (ca.100 g)
1 Zwiebel
10 g Butter
500 ml heiße Hühnerbrühe (Instant)
40 g Butter
30 g Mehl
2 EL Curry
1/2 TL Kreuzkümmel
40 g Mandeln, gehackt
75 g Rosinen
1 B. Sahnejoghurt (150 g)

Garzeit: ca. 24 - 27 Min.

ZUBEREITUNG: Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt 12 - 14 Min. garen. Anschließend Haut und Knochen entfernen und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
Bleichsellerie in feine Scheiben schneiden und Zwiebel fein würfeln. Mit Butter bei 1000 Watt ca. 3 Min. dünsten.
Heiße Hühnerbrühe mit Butter, Mehl und Gewürzen verquirlen und zum Gemüse geben. Bei 1000 Watt in ca. 3 Min. ankochen und bei 440 Watt in 3 Min. zu Ende garen. Zwischendurch einige Male mit dem Schneebesen durchrühren. Mandeln, Rosinen und Hähnchenfleisch zufügen und noch einmal bei 1000 Watt 3 - 4 Min. erhitzen.
Kurz vor dem Servieren den Joghurt unterheben, evtl. noch einmal mit Gewürzen abschmecken.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 51

Gefüllte Ente

Garzeit: ca. 46 - 52 Min.

ZUTATEN:

1 große Zwiebel (ca. 170 g)
1 EL Wasser
1 Apfel (ca. 200 g)
1 Orange (ca. 170 g)
200 g Rinderhack
1 Ei
Salz, Pfeffer
1 Ente (ca. 1500 g), ohne Innereien

ZUBEREITUNG: Zwiebeln pellen, in Ringe schneiden und mit Wasser bei 1000 Watt 1 - 2 Min. dünsten.
Apfel und Orange schälen, in Stücke schneiden und zu den Zwiebelringen geben. Hack und Ei zufügen und untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Ente außen und innen würzen, mit der vorbereiteten Masse füllen und zunähen. Mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen und diesen auf die Fettpfanne stellen. Die gefüllte Ente ohne Abdeckung mit der Kombination 250 °C und 250 Watt in 45 - 50 Min. garen und bräunen. Nach 2/3 der Garzeit das Geflügel wenden.

Hähnchensoufflé

Garzeit: ca. 54 - 57 Min.

ZUTATEN:

1 Hähnchen (ca. 1200 g)
50 g Butter
50 g Mehl
400 ml Milch
100 ml heiße Hühnerbrühe (Instant)
4 Eigelb
1 P. TK-Petersilie (25 g)
Salz, Pfeffer
4 Eiweiß

ZUBEREITUNG: Hähnchen in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in 16 - 18 Min. garen. Etwas abkühlen lassen, häuten und das Fleisch von den Knochen lösen. In sehr kleine Stücke schneiden.
Butter in einer Form mit Deckel bei 440 Watt in ca. 2 Min. schmelzen. Mehl einrühren, Milch und Brühe zugeben und bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. aufkochen. Zwischendurch einige Male kräftig durchrühren. Bei 440 Watt ca. 3 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend mit Eigelb legieren, Petersilie zugeben und würzen. Hühnerfleisch untermischen.
Eiweiß sehr steif schlagen, vorsichtig unter die Masse heben und in eine gefettete, ausgemehlte Soufflé-Form (Ø 20 cm) geben. Das Hähnchensoufflé ohne Abdeckung mit der Kombination 150 °C und 250 Watt in ca. 30 Min. überbacken.

Hähnchen im Lauchbett

Garzeit: ca. 28 - 34 Min.

ZUTATEN:

1 Hähnchen (ca.1200 g)
Salz, Pfeffer
1 TL Paprika
1 EL Öl
750 g Lauch (geputzt ca. 450 g)
Salz, Pfeffer
125 ml Weißwein
125 ml Sahne

ZUBEREITUNG: Das Hähnchen in vier Teile zerlegen. Salz, Pfeffer, Paprika und Öl verrühren und die Hähnchenteile damit bepinseln.
Lauch putzen, gründlich waschen in ca. 1/2 cm dicke Ringe schneiden und mit Salz und Pfeffer in eine Auflaufform geben. Hähnchenteile mit der Hautseite nach unten auf den Lauch legen und Wein zugießen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 3 und 600 Watt in 20 - 25 Min. garen. Nach der Hälfte der Zeit das Geflügel wenden und Gemüse umrühren Anschließend mit Grill 3 in ca. 5 Min. zu Ende bräunen.
Hähnchenteile herausnehmen und die Sahne unter das Gemüse rühren. Bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. erhitzen.

Poularde „griechischer Art"

Garzeit: ca. 38 - 44 Min.

ZUTATEN:

1 Poularde (ca.1300 g)
Salz, Pfeffer
200 g Frühlingszwiebeln
150 g Hühnerleber
60 g durchwachsener Speck, gewürfelt
15 g Butter
1 Brötchen, entrindet
60 g Pinienkerne
1 EL Minze, gehackt
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Poularde innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.
Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in sehr dünne Ringe schneiden. Mit kleingeschnittener Hühnerleber, Speck und Butter in eine Glasform geben und bei 1000 Watt 3 - 4 Min. dünsten.
Das Brötchen fein würfeln und mit Pinienkernen, Minze und Gewürzen dazugeben. Poularde mit der Masse füllen und die Öffnung mit Küchengarn zunähen. Mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen und diesen auf die Fettpfanne stellen. Mit der Kombination 230 °C und 440 Watt in 35 - 40 Min. garen und bräunen. Nach 2/3 der Garzeit das Geflügel wenden.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 52

Putenunterschenkel mit Preiselbeersauce

ZUTATEN:

2 Putenunterschenkel (ca. 1700 g)
Pfeffer, Salz
1 EL Öl
etwas Wasser
1 P. Rahmsoße (Instant)
4 EL Preiselbeeren aus dem Glas

Garzeit: ca. 43 Min.

ZUBEREITUNG: Putenunterschenkel salzen und pfeffern. Eine flache Glasform mit Öl auspinseln, die Putenunterschenkel hineinlegen und ohne Abdeckung mit der Kombination 230 °C und 440 Watt in ca. 40 Min. garen. Nach 2/3 der Garzeit die Unterschenkel wenden.
Anschließend Fleisch in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen.
Für die Sauce den Bratenfond mit Wasser bis zu 300 ml Flüssigkeit auffüllen. Rahmsoße einrühren und bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen. Preiselbeeren zufügen und zu den Putenunterschenkeln servieren.

Gefüllte Putenoberkeule

ZUTATEN:

1 Putenoberkeule (ca. 1200 g)
Salz, Pfeffer
300 g Äpfel, z.B. Boskop
100 g Backpflaumen, ohne Stein
100 g Feigen, getrocknet
75 g Aprikosen, getrocknet
60 g Pinienkerne
2 EL Paniermehl
250 ml Hühnerbrühe (Instant)
125 ml Weißwein
250 ml heiße Hühnerbrühe (Instant)
3 EL Soßenbinder, dunkel
5 EL Sahne

Garzeit: ca. 44 - 50 Min.

ZUBEREITUNG: Die Putenoberkeule vom Metzger entbeinen lassen und so aufschneiden, daß sie aufgerollt werden kann. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
Für die Füllung die Äpfel schälen, entkernen, würfeln und mit Backpflaumen, Feigen, Aprikosen, Pinienkernen und Paniermehl gut vermengen.
Ca. 3/4 der Füllung auf das Fleisch geben, aufrollen und mit Küchengarn fest zusammenbinden. Die Rolle mit der Fettseite nach unten in eine Glasform legen, Brühe dazugeben und ohne Abdeckung mit der Kombination 160 °C und 600 Watt in 40 - 45 Min. garen und bräunen. Nach 2/3 der Zeit die Putenkeule wenden, restliche Füllung und Wein zufügen.
Nach dem Garen das Fleisch herausnehmen und in Alufolie warmhalten. Die restliche Hühnerbrühe und Soßenbinder in den Fond rühren. Bei 1000 Watt in 4 - 5 Min. aufkochen lassen. Gut durchrühren und mit Sahne verfeinert zur aufgeschnittenen Putenoberkeule servieren.

Geflügelpastete

ZUTATEN:

Für den Teig:
375 g Mehl
175 g Butter
2 EL kaltes Wasser
1 Ei, 1/2 TL Salz
Für die Füllung:
700 g Putensteak
2 B. Crème double (à 125 g)
Salz, Pfeffer
100 g gekochter Schinken
30 g Pistazienkerne
1 P. TK-8-Kräuter (25 g)
1 dicke Möhre (ca. 160 g)
1/2 Bd. Frühlingszwiebeln (ca. 100 g netto)
2 EL Wasser
1 Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlt
Für den Aspik:
4 Bl. Gelatine
125 ml Portwein
125 ml Hühnerbrühe (Instant)
Salz, Pfeffer

Garzeit: ca. 42 - 45 Min.

ZUBEREITUNG: Aus den Zutaten für den Teig einen Mürbeteig bereiten und ca. 1 Stunde kühlstellen.
Inzwischen Putensteak in Stücke schneiden und z.B. in einer Küchenmaschine pürieren. Crème double und Gewürze unterrühren.
Anschließend Schinken würfeln, mit Pistazienkernen und Kräutern zufügen, evtl. noch einmal mit Gewürzen abschmecken. Gemüse waschen und putzen. Die Möhre mit Wasser in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt ca. 2 Min. blanchieren. Abtropfen lassen.
Mürbeteig ausrollen. Eine Pastetenform aus Glas (30 cm) mit 2/3 des Teiges auskleiden. Farce hineingeben und Gemüse so einschichten, daß die Möhre in der Mitte liegt.
Restlichen Teig in Größe der Pastetendecke obenauflegen und die Ränder leicht andrücken. In der Mitte der Teigdecke ein Loch ausstechen, mit Teigresten verzieren und mit verquirltem Eigelb bestreichen. Die Form auf den niedrigen Rost stellen und die Pastete ohne Abdeckung mit der Kombination 160 °C und 440 Watt in 37 - 40 Min. backen.
Gelatine in Portwein und Hühnerbrühe einweichen. Bei 250 Watt in ca. 3 Min. auflösen, würzen und durch die Öffnung in der Pastetendecke gießen. Die Geflügelpastete über Nacht im Kühlschrank stehen lassen, dann stürzen und in Scheiben geschnitten servieren.
Tip: Dazu schmeckt Kräuterquark und frisches Baguette.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 53

Hähnchenbrustfilet mit Orangen

Garzeit: ca. 10 - 13 Min.

ZUTATEN:
2 große Orangen
800 g Hähnchenbrustfilet
Salz, Pfeffer
Kräuter der Provence
Koriander
200 g Frischkäse, z.B. Philadelphia
1 B. Crème fraîche (150 g)
2 EL Orangenlikör
2 - 3 EL Soßenbinder, hell
1/2 Bd. Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG: Eine Orange entsaften, die andere schälen und filetieren. Hähnchenbrustfilets mit Gewürzen einreiben und im frisch gepreßten Orangensaft ca. 30 Min. marinieren. Anschließend mit der Marinade in eine flache Glasform geben und die Filets mit Frischkäse bestreichen. Die Orangenfilets obenauflegen und geschlossen bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. garen.
Die Hähnchenbrust herausnehmen und in Alufolie warmhalten. In der Zwischenzeit Crème fraîche, Orangen-likör und Soßenbinder in den Sud rühren und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen. Die Orangensoße zu den Hähnchenbrustfilets servieren, mit Petersilie garnieren.

Überbackene Hähnchenbrust

Garzeit: ca. 18 - 20 Min.

ZUTATEN:
500 g Hähnchenbrustfilet
Salz, Pfeffer, Sojasauce
1 kl. Ds. Ananasstücke (Abtropfgewicht ca. 130 g)
350 g Champignons, blättrig geschnitten
1 B. Sahne (200 ml)
100 g Schmand
1 P. Rahmsoße (Instant)
Salz, Pfeffer, Sojasauce

ZUBEREITUNG: Hähnchenbrust würzen, in acht Portionen zerteilen und in eine flache Auflaufform geben. Mit den abgetropften Ananasstücken (Saft aufbewahren) und Champignons belegen. Sahne, Schmand, 50 ml Ananassaft und Rahmsoße gut verrühren, nach Geschmack würzen und über das Geflügel geben. Die Hähnchenbrust ohne Abdeckung mit der Kombination 3 und 600 Watt in 18 - 20 Min. überbacken.

Gänsekeulen auf Linsengemüse

Für 2 Personen Garzeit: ca. 35 - 40 Min.

ZUTATEN:
2 Gänsekeulen (ca. 900 g)
Salz, Pfeffer
1 St. Lauch (ca. 220 g netto), in Ringen
250 ml heiße Hühnerbühe (Instant)
1 Birne (ca. 200 g)
200 g rote Linsen
100 ml Sahne

ZUBEREITUNG: Gänsekeulen würzen und die Haut mehrmals einstechen. Lauch und Brühe in eine große Form geben und die Keulen mit der Hautseite nach unten auf das Gemüse legen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 250 °C und 440 Watt in 35 - 40 Min. garen. Inzwischen die Birne schälen und kleinschneiden. Gänsekeule nach 2/3 der Zeit wenden, Linsen und Birnenstücke zufügen und mit dem Lauch verrühren. Während der restlichen Garzeit das Gemüse mindestens noch einmal durchrühren. Anschließend die Geflügelteile herausnehmen und in Alufolie gewickelt 10 Min. warmhalten. Inzwischen die Sahne unter das Gemüse rühren und zu den Gänsekeulen servieren.

Entenbrust mit Grapefruit

Garzeit: ca. 25 - 26 Min.

ZUTATEN:
2 Entenbrustfilets mit Haut (ca 700 g)
Saft einer Grapefruit
2 EL Sojasauce
1 EL Honig
4 - 6 Pfefferkörner
400 g Bleichsellerie
4 EL Wasser
1 Grapefruit, filetiert
50 ml Sahne

ZUBEREITUNG: Entenbrustfilets mit Grapefruitsaft, Sojasauce, Honig und Pfefferkörnern ca. 30 Min. im Kühlschrank marinieren.
Bleichsellerie waschen, putzen und kleinschneiden. In eine Form geben und mit Wasser geschlossen bei 1000 Watt 5 - 6 Min. vorgaren. Entenbrust mit der Hautseite nach unten auf den Sellerie legen und Grapefruitfilets zufügen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 250 Watt in ca. 20 Min. garen. Die Entenbrust nach der Hälfte der Zeit wenden und das Gemüse umrühren. Anschließend die Filets aus der Form nehmen und Sahne unter das Gemüse rühren.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 54

Mexico-Gemüse

Für 2 Personen Garzeit: ca. 8 - 9 Min.

ZUTATEN:

150 g Möhren
1 kl. grüne Paprikaschote (ca. 150 g)
1 Zwiebel, gewürfelt
20 g Butter
60 ml Gemüsebrühe (Instant)
100 g Mais aus der Dose, abgetropft
2 EL Tomatenmark
2 EL Schmand
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer
1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG: Möhren und Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Zwiebelwürfel mit Butter in einer Glasform offen bei 1000 Watt ca. 1 Min. dünsten. Brühe, Möhren und Paprika zugeben und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 6 Min. garen. Zwischendurch umrühren. Anschließend Mais zufügen. Tomatenmark und Schmand unterrühren und mit Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Noch einmal bei 1000 Watt 1 - 2 Min. erhitzen.

Suppengemüse in Senfsauce

Garzeit: ca. 15 - 18 Min.

ZUTATEN:

3 Bd. Suppengemüse (ca. 900 g)
125 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 - 2 Schalotten, gehackt
30 g Butter
125 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)
250 ml heiße Milch
30 g Mehl
2 EL Dijon-Senf
2 EL Sahne
2 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG: Suppengemüse putzen. Möhren, Lauch und evtl. Petersilienwurzel in Scheiben, Sellerie in kleine Würfel schneiden. Mit Brühe (125 ml) in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in 10 - 12 Min. garen.
Schalotten mit Butter bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten. Heiße Gemüsebrühe (125 ml), Milch und Mehl zufügen, verrühren und bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. aufkochen. Zwischendurch einige Male kräftig durchrühren. Anschließend Senf und Sahne hinzufügen. Senfsauce über das Gemüse geben, vermengen und mit Petersilie bestreut servieren.
Dazu schmecken Kartoffeln und gekochte Eier.
TIP: 2 - 3 EL Körner (z.B. Gerste oder Weizen) über Nacht eingeweicht mit dem Suppengemüse garen.

Zucchini mit Möhrenpüree

Garzeit: ca. 32 - 36 Min.

ZUTATEN:

2 große Zucchini (ca. 600 g)
Saft von $^1/_2$ Zitrone
500 g Möhren
125 ml Gemüsebrühe (Instant)
4 EL Petersilie, gehackt
Salz, Pfeffer
150 g mittelalter Gouda, gerieben
20 g Sesam
1 B. Crème fraîche (150 g)
4 EL frische Kräuter, gehackt

ZUBEREITUNG: Zucchini waschen, von Stielansätzen befreien und längs halbieren. Fruchtfleisch herauslösen und kleinschneiden. Ausgehöhlte Zucchini mit Zitronensaft beträufeln. Möhren putzen und fein würfeln. Mit Zucchinifruchtfleisch und Brühe geschlossen bei 1000 Watt in 12 - 14 Min. garen. Zwischendurch umrühren. Anschließend pürieren, Petersilie untermischen und würzen.
Die Zucchinihälften in eine leicht gefettete flache Auflaufform legen, mit Möhrenpüree füllen und mit Käse bestreuen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 600 Watt in 13 - 15 Min. überbacken.
Sesam in einem kleinen Schälchen bei 1000 Watt ca. 5 Min. rösten, zwischendurch umrühren und über die gefüllten Zucchini geben. Den Gemüsesud mit Crème fraîche, Kräutern und Gewürzen verfeinern und bei 1000 Watt ca. 2 Min. erhitzen. Die Sauce zu den Zucchini reichen.

Gurkengemüse

Garzeit: ca. 10 Min.

ZUTATEN:

1 Zwiebel, gewürfelt
50 g Schinkenwürfel
20 g Butter
2 Salatgurken (ca. 800 g)
Salz, Pfeffer, Paprika
1 B. Crème double (125 g)
2 EL Dill, gehackt

ZUBEREITUNG: Zwiebel- und Schinkenwürfel mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt in ca. 3 Min. dünsten. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und entkernen. In fingerdicke Stücke schneiden und mit den Gewürzen zu dem Zwiebel-Schinken-Gemisch geben. Geschlossen bei 1000 Watt in ca. 7 Min. garen.
Nach der Garzeit Crème double und Dill unterrühren.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 55

Scharfes Möhrencurry

Garzeit: ca. 18 - 21 Min.

ZUTATEN:

500 g Möhren
200 g Zwiebeln
1 kl. rote Chilischote, mittelscharf
40 g Butter
1 EL Zucker
125 ml Gemüsebrühe (Instant)
100 g rote Linsen
50 g gehackte Mandeln
100 ml Sahne
1 Beet Kresse
1 EL Zitronensaft
2 TL Curry

ZUBEREITUNG: Gemüse waschen und putzen. Möhren in Scheiben, Zwiebeln in Spalten und Chilischote in kleine Würfel schneiden. Mit Butter und Zucker bei 1000 Watt ohne Abdeckung in 4 - 5 Min. dünsten. Zwischendurch einmal umrühren. Gemüsebrühe und Linsen zufügen und geschlossen bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. zu Ende garen.
Mandeln in einem Schälchen bei 600 Watt in ca. 4 Min. rösten, zwischendurch umrühren.
Mandeln, Sahne, Kresse, Zitronensaft und Curry unter das Gemüse rühren. Evtl. bei 1000 Watt noch einmal 2 Min. erhitzen.

Gefüllter Kohlrabi

Garzeit: ca. 34 - 38 Min.

ZUTATEN:

100 g Weizen in 200 ml Wasser, über Nacht eingeweicht
4 Kohlrabi (à 350 g)
150 g Möhren
100 ml Wasser
100 g Käse, gerieben
1 Ei
1 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer
2 TL TK-8-Kräuter
1 B. Sahne (200 ml)

ZUBEREITUNG: Den Weizen mit dem Einweichwasser in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. garen und bei 250 Watt in 15 Min. ausquellen lassen.
Kohlrabi und Möhren putzen. Kohlrabi aushöhlen und Möhren in kleine Würfel schneiden. In einer Glasform mit Wasser geschlossen bei 1000 Watt in 6 - 7 Min. garen. Das Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen. Weizenkörner, Möhren, Käse, Ei, Crème fraîche und Gewürze verrühren. Die Masse in die ausgehöhlten Kohlrabi füllen. In eine Glasform setzen, evtl. restliche Füllmasse mit in die Form geben. Sahne zugießen und mit Deckel bei 1000 Watt in 10 - 12 Min. garen. Anschließend noch 5 Min. geschlossen stehenlassen.

Rosenkohl in Apfelcurry

Garzeit: ca. 16 - 17 Min.

ZUTATEN:

1 Bd. Frühlingszwiebeln
20 g Butter
600 g Rosenkohl
100 ml Wasser
1Apfel (ca.200 g), z.B. Holsteiner Cox
etwas Wasser
1 P. Helle Soße (Instant)
1 B. Crème fraîche (150 g)
2 EL Curry

ZUBEREITUNG: Gemüse waschen und putzen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten.
Rosenkohl mit dem Wasser zugeben und geschlossen bei 1000 Watt 6 - 7 Min. vorgaren. In der Zwischenzeit Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Apfelspalten zufügen und mit Deckel bei 440 Watt in ca. 5 Min. zu Ende garen. Gemüse in einen Durchschlag geben und den Gemüsesud auffangen. Mit Wasser zu 250 ml Flüssigkeit auffüllen. Helle Soße einrühren und bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen, zwischendurch mehrmals umrühren.
Anschließend Crème fraîche und Curry einrühren und die Sauce über das Gemüse geben.

Chinakohl mit Tofu

Garzeit: ca. 14 - 16 Min.

ZUTATEN:

1 Chinakohl (ca. 1000g)
4 EL Wasser
1 Bd. Frühlingszwiebeln
1 gelbe Paprika (ca. 150 g)
200 g Austernpilze
30 g Butter
250 g Tofu
2 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer, Sojasauce
frische, gemischte Kräuter
400 g Fleischtomaten

ZUBEREITUNG: Gemüse waschen und putzen. Chinakohl vierteln und mit Wasser in einer flachen, länglichen Glasform bei 1000 Watt in ca. 3 Min. blanchieren. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Paprika und Austernpilze fein würfeln und mit Butter offen bei 1000 Watt ca. 3 Min. dünsten.
Tofu mit einer Gabel zerdrücken und mit Crème fraîche verrühren. Mit Gewürzen, Sojasauce und Kräutern abschmecken und zur Gemüse-Pilz-Mischung geben. Tomaten waschen, würfeln und mit der Tofu-Gemüse-Masse auf die Chinakohlviertel verteilen. Geschlossen bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. garen.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 56

Paprikaschoten mit Sauerkraut

Garzeit: ca. 12 Min.

ZUTATEN:

3 Paprikaschoten (ca. 600 - 700 g)
1 kleine Dose Sauerkraut (Einwaage 285 g)
1 Apfel (ca. 150 g)
200 g Rauchwurst, z.B. Kabanossi
1 Zwiebel, gewürfelt
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer
300 ml Gemüsebrühe (Instant)
3 EL Soßenbinder, hell
1 - 2 EL Crème fraîche
1 Paket Tiefkühl-Dill (25 g)

ZUBEREITUNG: Paprikaschoten der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und waschen. Sauerkraut abtropfen lassen. Für die Füllung den Apfel schälen und würfeln. Rauchwurst in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Sauerkraut, Zwiebel- und Apfelwürfeln vermischen und mit Gewürzen abschmecken.
Die Paprikaschoten füllen und in eine flache Glasform setzen. Gemüsebrühe zugießen und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 10 Min. garen. Anschließend Paprikaschoten herausnehmen. Soßenbinder in die Flüssigkeit rühren und bei 1000 Watt in ca. 2 Min. aufkochen lassen. Crème fraîche und Dill unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Sauce über die Paprikaschoten geben und den Rest dazuservieren.

Kürbisgemüse

Garzeit: ca. 10 - 13 Min.

ZUTATEN:

250 g Schalotten
4 EL Öl
1000 g Kürbisfleisch
8 EL heiße Gemüsebrühe (Instant)
1 B. Crème fraîche (150 g)
2 TL körniger Senf
1 Bd. glatte Petersilie
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Schalotten pellen und mit dem Öl in einer Glasform bei 1000 Watt 2 - 3 Min. dünsten.
Kürbisfleisch in mundgerechte Würfel schneiden, mit Brühe zu den Schalotten geben und geschlossen bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. garen. Zwischendurch umrühren.
Crème fraîche, Senf, Petersilie und Gewürze verrühren, unter das Kürbisgemüse mischen und noch 5 Min. geschlossen stehen lassen.

Gemüseeintopf

Garzeit: ca. 23 - 25 Min.

ZUTATEN:

500 g Fleischtomaten
500 g Kartoffeln
100 g Bleichsellerie, geputzt
150 g Lauch, geputzt
100 ml Weißwein
250 ml Gemüsebrühe (Instant)
150 g Champignons
1 B. Crème fraîche (150 g)
50 g Emmentaler, gerieben
2 EL Petersilie, gehackt
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Gemüse waschen und putzen. Fleischtomaten häuten und vierteln. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel, Bleichsellerie in dünne Scheiben und Lauch in dünne Ringe schneiden. Das Gemüse mit Weißwein und Gemüsebrühe in eine große Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 10 Min. aufkochen.
In der Zwischenzeit Champignons in Scheiben schneiden und zum Eintopf geben.
Mit Deckel bei 600 Watt in 13 - 15 Min. zu Ende garen.
Während der Garzeit zweimal umrühren.
Anschließend Crème fraîche, Käse und Petersilie unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.
Dazu schmeckt kräftiges Schwarzbrot.

Gratinierte Salat-Schinken-Röllchen

Garzeit: ca. 19 - 21 Min.

ZUTATEN:

1 Kopf Endiviensalat (ca. 450 g)
1 Kopf Radicchio (ca. 250 g)
4 Scheiben gek. Schinken
4 Scheiben Speck
250 ml Milch
250 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)
30 g Mehl
30 g Butter
150 g milder Blauschimmelkäse
Pfeffer
1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG: Salat waschen und putzen. Endiviensalat durch die Mitte des Strunks in vier Teile schneiden, so daß die Blätter nicht auseinanderfallen. Radicchio vierteln und Strunk entfernen. Die vier Endivienhälften in jeweils eine Schinkenscheiben, Radicchioviertel in jeweils eine Speckscheibe einrollen und in eine große flache Auflaufform legen.
Für die Sauce Milch, Brühe, Mehl und Butter kräftig verrühren und in einer Glasform bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen lassen. Mehrmals durchrühren und bei 440 Watt in ca. 2 Min. zu Ende garen. Anschließend den in Stücke geschnittenen Käse einrühren und mit Gewürzen abschmecken.
Käsesauce über die Salatröllchen gießen und ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 600 Watt in 13 - 15 Min. garen und überbacken.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 57

Überbackener Blumenkohl

Garzeit: ca. 19 - 24 Min.

ZUTATEN:
500 g Blumenkohl, geputzt
250 ml Wasser
1 EL Speisestärke
1 B. Sahne (200 ml)
2 Eigelb
2 - 3 EL Schnittlauchröllchen
etwas Cayennepfeffer
2 Eiweiß
150 g roher, magerer Schinken, in Streifen
50 g Emmentaler, gerieben

ZUBEREITUNG: Blumenkohl in Röschen teilen, Strunk evtl. kleinschneiden und mit Wasser und Salz in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt ca. 8 - 10 Min. angaren. Anschließend Sud abgießen und auffangen. Speisestärke in Sahne anrühren, zum Sud geben und bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. aufkochen lassen, dabei mehrmals durchrühren. Eigelb, Schnittlauch und Cayennepfeffer zufügen, Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unterheben. Blumenkohl und Schinken in eine flache Auflaufform geben, Sauce darübergießen und mit Käse bestreuen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 600 Watt in 8 - 10 Min. garen und überbacken.

Brokkoli-Möhren-Pudding

Garzeit: ca. 26 - 31 Min.

ZUTATEN:
600 g Brokkoli
6 EL Wasser
Salz, Pfeffer
500 g Möhren
10 g Butter
2 EL Wasser
1 Prise Zucker
4 Eier
1 B. Crème fraîche (150 g)
50 g Maisgrieß

ZUBEREITUNG: Gemüse waschen und putzen. Vom Brokkoli sehr kleine Röschen abtrennen und beiseite stellen, die Stiele kleinschneiden und mit Wasser, Salz und Pfeffer in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in 5 - 6 Min. garen. Anschließend pürieren. Brokkoliröschen dazugeben, noch einmal bei 1000 Watt 4 - 5 Min. erhitzen.
Möhren raspeln, mit Butter, Wasser und Zucker in einer Glasform mit Deckel bei 1000 Watt 4 - 5 Min. dünsten. Abtropfen lassen. Die Eier trennen. Eigelb, Crème fraîche und Grieß vermengen, evtl. mit Gewürzen absch-mecken. Eiweiß steifschlagen. Jeweils die Hälfte der Crème fraîche-Masse und des Eiweißes unter den Brokkoli bzw. unter die Möhren mischen.
Eine Glasringform (Ø 25 cm) fetten, mit Maisgrieß ausstreuen und abwechselnd das Gemüse hineinschichten (z.B. Brokkoli-Möhren-Brokkoli). Mit Mikrowellenfolie abgedeckt bei 600 Watt in 13 - 15 Min. garen.
Dazu schmeckt z.B. eine kalte Joghurtsauce mit Forellenfilets oder eine Knoblauchsauce.

Wildreisrisotto

Garzeit: ca. 19 Min.

ZUTATEN:
200 g Lauch
150 g Möhren
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g Langkorn-Wildreis Mischung
6 EL Öl
400 ml Gemüsebrühe (Instant)
Pfeffer

ZUBEREITUNG: Gemüse putzen und waschen. Lauch in Ringe und Möhren in dünne Stifte schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen kleinhacken.
Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Reismischung und Öl in eine Glasform geben und offen bei 1000 Watt ca. 5 Min. dünsten. Anschließend Möhrenstifte, Brühe und Pfeffer zufügen. Mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen und bei 600 Watt in ca. 10 Min. zu Ende garen.

Kartoffeln in Paprikarahm

Garzeit: ca. 20 Min.

ZUTATEN:
800 g junge Kartoffeln (ca. 12 Stück)
250 ml Sahne
10 g Stärke
250 ml Gemüsebrühe (Instant)
Paprika, Pfeffer
1 - 2 EL Petersilie

ZUBEREITUNG: Kartoffeln gut waschen, Schale mehrmals einstechen und in eine Auflaufform geben. Sahne nach und nach mit der Stärke verrühren. Gemüsebrühe zufügen und mit Paprika und Pfeffer würzen. Ohne Deckel bei 1000 Watt in ca. 20 Min. garen. Zwischendurch umrühren. Mit Petersilie garniert servieren.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 58

Pilzrisotto

ZUTATEN:

150 g Langkornreis
2 - 3 Schalotten, in Ringen
30 g Butter
250 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)
250 g braune Champignons
1 B. Kräuter-Crème fraîche (125 g)

Garzeit: ca. 20 - 26 Min.

ZUBEREITUNG: Reis und Schalotten mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt 2 - 3 Min. dünsten. Brühe zufügen und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen.
Champignons putzen, evtl. halbieren und zum Reis geben. Mit Deckel bei 250 Watt in 15 - 20 Min. zu Ende garen. Anschließend Crème fraîche unterrühren.

TIP: Statt Champignons können Sie natürlich auch andere Pilze verwenden, z.B. Pfifferlinge.

Gratinierte Petersilienkartoffeln

ZUTATEN:

600 g junge Kartoffeln (ca. 8 Stück)
etwas Salz
100 g Gouda, gerieben
1 Bd. Petersilie, gehackt
1 EL Sesam
1 EL Öl

Garzeit: ca. 17 - 20 Min.

ZUBEREITUNG: Kartoffeln gründlich waschen und halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben in eine flache Auflaufform setzen und salzen. Käse, Petersilie, Sesam und Öl verrühren und auf die Kartoffeln verteilen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 600 Watt in 17 - 20 Min. garen und bräunen.

Rahmkartoffeln

ZUTATEN:

750 g Kartoffeln
150 g Speck, gewürfelt
2 Zwiebeln, gewürfelt (ca. 100 g)
30 g Mehl
250 ml heiße Hühnerbrühe (Instant)
1 B. Crème double (125g)
1 B. Saure Sahne (150 g)
1 EL Senf
Pfeffer
1 Gl. Senfgurken (Einwaage 215 g)

Garzeit: ca. 17 - 19 Min.

ZUBEREITUNG: Die Kartoffeln gut waschen und die Schale mehrmals einstechen. Waschfeucht mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 8 Min. garen. Nach der Garzeit die entstandene Flüssigkeit abgießen und die Kartoffeln noch 5 Min. geschlossen stehenlassen. Die Kartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Für die Sauce Speck und Zwiebeln bei 1000 Watt ca. 3 Min. offen dünsten. Mehl und heiße Brühe zugeben, gut verrühren und bei 1000 Watt weitere 3 Min. garen.
Crème double, Saure Sahne, Senf und Pfeffer unterrühren und bei 440 Watt in 2 - 3 Min. zu Ende garen.
Die Senfgurken in kleine Stücke schneiden, mit den Kartoffelscheiben in die Sauce geben und bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. erhitzen.

Gemüserisotto

ZUTATEN:

1 Bd. Frühlingszwiebeln
1 kl. gelbe Paprika (ca. 120 g)
300 g Reis
30 g Butter
600 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)
1 Fleischtomate (ca. 300 g)
5 EL frischer Parmesan, fein gerieben
1 P. TK-8-Kräuter
Salz, Pfeffer

Garzeit: ca. 23 Min.

ZUBEREITUNG: Gemüse waschen und putzen. Frühlingszwiebeln in Ringe und Paprika in Würfel schneiden. In einer Glasform mit Reis und Butter bei 1000 Watt in ca. 4 Min. dünsten. Einmal umrühren. Brühe zufügen und mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen und bei 250 Watt in ca. 15 Min. zu Ende garen.
In der Zwischenzeit Fleischtomate häuten, kleinschneiden und ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit dazugeben.
Anschließend Parmesan und Kräuter unterrühren, mit Gewürzen abschmekken und servieren.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 59

Kartoffelgratin

Garzeit: ca. 20 - 25 Min.

ZUTATEN:
1000 g Kartoffeln
Fett für die Form
Salz, Pfeffer
1 B. Sahne (250 ml)
100 g Emmentaler, gerieben
2 EL Paniermehl

ZUBEREITUNG: Die Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform fetten, die gewürzten Kartoffelscheiben hineinschichten und die Sahne darübergießen. Mit Käse und Paniermehl bestreuen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in 20 - 25 Min. gratinieren.

Spinatgnocchi

Garzeit: ca. 23 - 26 Min.

ZUTATEN:
150 g tiefgekühlter Junger Spinat
250 g gleichgroße Kartoffeln
100 g Grieß
1 Eigelb
Salz, Mußkat
1l heißes Wasser

ZUBEREITUNG: Spinat bei 270 Watt in 2 - 3 Min. auftauen und anschließend abtropfen lassen. Kartoffeln waschen, die Schale mit einer Gabel einstechen und waschfeucht in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in 4 - 5 Min. garen. Danach pellen und erkalten lassen.
Kartoffeln reiben, mit gut ausgedrücktem Spinat, Grieß, Eigelb und Gewürzen vermengen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche eine Rolle (Ø 2 cm) formen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit einer Gabel Muster eindrücken. Wasser in einer Glasform mit Deckel bei 1000 Watt in 5 - 6 Min. aufkochen lassen.
Gnocchi vorsichtig hineinlegen und geschlossen bei 250 Watt in ca. 12 Min. garen.

Semmelknödel

Garzeit: ca. 6 - 8 Min.

ZUTATEN:
4 Brötchen (ca. 160 g)
½ TL Salz
150 ml Milch
40 g Butter
3 Eier
2 - 3 EL Paniermehl
2 - 3 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG: Die Brötchen kleinschneiden und mit Salz bestreuen. Milch bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. erhitzen und über die Brötchen gießen. Ca. 15 Min. stehenlassen.
Butter und Eier schaumig schlagen. Paniermehl, Petersilie und eingeweichte Brötchenstücke zufügen und alles gut verkneten. Mit feuchten Händen 4 gleichgroße Knödel formen, kurz in kaltes Wasser tauchen und in eine Glasform geben. Mit Deckel bei 600 Watt in 5 - 6 Min. garen. Sofort servieren.

TIP: Als schmackhafte Veränderung kann 30 g gewürfelter Schinkenspeck unter den Teig geknetet werden.

Käseklöße gratiniert

Garzeit: ca. 14 - 15 Min.

ZUTATEN:
125 ml Milch
20 g Butter
30 g Grieß
30 g Mehl
1 kl. Möhre (ca. 60 g)
100 g Emmentaler, gerieben
1 Ei
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG: Milch und Butter bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen. Mehl, Grieß und Gewürze einrühren und bei 250 Watt ca. 2 Min. weitergaren. Zwischendurch einmal umrühren. Möhre schälen, raspeln und zusammen mit Käse und Ei unter die Masse heben. Knoblauchzehe zerdrücken und ebenfalls unterrühren. Mit zwei Teelöffeln ca. 16 Klöße abstechen und auf die mit Backpapier ausgelegte Fettpfanne setzen. Die Käseklöße auf dem niedrigen Rost mit der Kombination 200 °C und 1 in ca. 10 Min. garen und bräunen.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 60

Helle Sauce

ZUTATEN:

40 g Mehl
30 g Butter
250 ml heiße Brühe (Instant)
250 ml Milch
Salz, weißer Pfeffer
1 Prise Zucker

Garzeit: ca. 6 - 7 Min.

ZUBEREITUNG: Mehl, Butter, Brühe und Milch in eine Glasform geben. Alles gut vermengen. Bei 1000 Watt ca. 3 Min. ankochen. Zwischendurch kräftig rühren. Dann bei 440 Watt 3 - 4 Min. weiterkochen. Noch einmal durchrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

TIP: Für eine Kräutersauce gibt man 4 - 6 EL gehackte, gemischte Kräuter in die Sauce, für eine Käsesauce eine Ecke Schmelzkäse oder 40 g geriebenen Emmentaler. Für eine Currysauce rührt man Currypulver nach Geschmack ein.

Sauce Hollandaise

ZUTATEN:

125 g Butter
2 Eigelb
2 EL Wasser
1 TL Zitronensaft
Salz, weißer Pfeffer
Cayennepfeffer
1 Prise Zucker

Garzeit: ca. 7 - 9 Min.

ZUBEREITUNG: Butter in einer kleinen Glasform geschlossen bei 440 Watt in 2 - 3 Min. zerlassen. Eigelb, Wasser und Zitronensaft in eine zweite Glasform geben und bei 250 Watt 3 - 4 Min. erhitzen, zwischendurch einige Male kräftig durchrühren. Die abgekühlte Butter eßlöffelweise unter die Eigelbmasse rühren. Mit den Gewürzen abschmecken und noch einmal bei 250 Watt ca. 2 Min. erhitzen. Zwischendurch kräftig durchrühren. Sofort servieren.

Wozu servieren? Zu gedünstetem Gemüse, wie z. B. Blumenkohl, Brokkoli oder Spargel.

TIP: Sollte sich am Boden der Glasform eine etwas krisselige Masse gebildet haben, mit einem Schneebesen kräftig durchschlagen.

Hackfleischsauce

ZUTATEN:

1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 EL Öl
250 g Rinderhackfleisch
1 grüne Paprika (ca. 150 g), gewürfelt
150 g Tomaten, gewürfelt
1 P. Tomato al Gusto mit Kräutern (370 g)
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer

Garzeit: ca. 11 Min.

ZUBEREITUNG: Zwiebel und Knoblauch mit Öl in einer Glasform bei 1000 Watt in ca. 1 Min. andünsten. Rinderhack hinzufügen und bei 1000 Watt ohne Deckel ca. 3 Min. angaren. Zwischendurch einmal umrühren und evtl. mit einer Gabel zerdrücken. Die restlichen Zutaten zugeben, vermengen und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 7 Min. zu Ende garen. Einmal umrühren.

Vanillesauce

ZUTATEN:

250 ml Milch
Mark von ½ Vanilleschote
1 B. Sahne (250 ml)
2 gestrichene EL Speisestärke
3 EL Zucker
1 Eigelb

Garzeit: ca. 3 - 4 Min.

ZUBEREITUNG: Milch, Vanillemark, Sahne, Stärke und Zucker in einer Glasform verrühren. Bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch einmal umrühren. Die fertige Vanillesauce gut durchrühren und mit Eigelb legieren.

Wozu servieren? Zu Schokoladenpudding oder zu Roter Grütze.

Süße Fruchtsauce

ZUTATEN:

250 g gemischte Früchte (frisch oder gefroren)
80 g Zucker
Saft einer Zitrone
50 - 100 ml Weiß- oder Rotwein
1 TL Speisestärke

Garzeit: ca. 7 Min.

ZUBEREITUNG: Die Früchte abbrausen, entstielen und gut abtropfen lassen oder gefrorene Früchte verwenden. Früchte zusammen mit Zucker, Zitronensaft, Wein (bei frischen Früchten 100 ml und bei gefrorenen Früchten 50 ml Wein) und Speisestärke in eine Glasform geben. Bei 1000 Watt in ca. 7 Min. aufkochen. Zwischendurch einmal umrühren.

Wozu servieren? Heiß oder kalt zu Vanille-Eiscreme, Reis- oder Grießflammeri.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 61

Cumberlandsauce

Garzeit: ca. 3 - 4 Min.

ZUTATEN:

1 kl. unbehandelte Orange
1 unbehandelte Zitrone
3 EL Rotwein
200 g Johannisbeergelee
1 - 2 EL scharfer Senf
1 EL Speisestärke
etwas Ingwerpulver
1 - 2 EL Portwein

ZUBEREITUNG: Die Orange und die Zitrone waschen und die Schale abreiben. Die Früchte auspressen. Fruchtsaft, abgeriebene Schale und die übrigen Zutaten in eine Glasform geben. Gut durchrühren und bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. aufkochen lassen.
Wozu servieren? Zu Fleischfondue und Wild.

Schokoladensauce

Garzeit: ca. 3 - 4 Min.

ZUTATEN:

100 g halbbittere Schokolade
250 g Milch
6 EL Sahne
1 Paket Vanillezucker
1 gestrichener TL Speisestärke

ZUBEREITUNG: Die Schokolade in kleine Stücke brechen. Zusammen mit der Milch, der Sahne, dem Vanillezucker und der Stärke in eine Glasform geben und verrühren. Bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. zum Kochen bringen. Zwischendurch umrühren.
Wozu servieren? Heiß oder kalt zu Vanille-Eiscreme oder zu gedünstetem Obst.

Sauce Béarnaise

Garzeit: ca. 8 Min.

ZUTATEN:

2 Schalotten oder 1 kl. Zwiebel
3 - 4 EL Estragonessig
3 weiße Pfefferkörner
1 TL gekörnte Fleischbrühe (Instant)
3 Eigelb
3 EL warmes Wasser
125 g Butter
Salz, Cayennepfeffer
1 TL Zucker
3 Stiele frischer oder 1 TL Estragon, getrocknet

ZUBEREITUNG: Schalotten oder Zwiebel schälen und fein hacken. Zusammen mit Essig und Pfefferkörnern in eine kleine Glasform geben. Mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 2 Min. aufkochen. Dann durch ein Sieb seihen. Brühe, Eigelb und warmes Wasser in einer zweiten Schüssel verrühren. Butter in einem Glasschälchen mit Deckel bei 440 Watt in ca. 2 Min. schmelzen lassen. Die etwas abgekühlte Butter vorsichtig zum Eigelb geben und kräftig rühren. Den Schalotten- bzw. Zwiebelsud, die Gewürze und den gehackten Estragon zufügen. Gut verrühren und bei 250 Watt ca. 4 Min. erhitzen. Zwischendurch mehrmals umrühren. Sofort servieren.
Wozu servieren? Zu Gemüsegerichten, besonders Blumenkohl und Spargel oder zu gebratenem Fleisch.
TIP: Wenn man der fertigen Sauce 1 - 2 TL Tomatenmark zufügt, erhält man eine Sauce Choron, die ebenfalls sehr gut zu gebratenem Fleisch paßt.

Nußsauce

Garzeit: ca. 6 - 8 Min.

ZUTATEN:

80 g Haselnüsse, gemahlen
20 g Sonnenblumenkerne
1 EL Vollkornmehl
200 ml Milch
1 B. Sahne (200 ml)
3 EL Öl
2 EL TK-8-Kräutermischung
40 g Parmesan
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Haselnüsse, Sonnenblumenkerne und Vollkornmehl in eine Glasform geben und ohne Deckel bei 1000 Watt 3 - 4 Min. rösten. Zwischendurch umrühren. Milch, Sahne, Öl und Kräuter zufügen und bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. aufkochen lassen. Mehrmals umrühren. Mit Parmesan und Gewürzen abschmecken.

Tomatensauce

Garzeit: ca. 6 - 8 Min.

ZUTATEN:

1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gepreßt
2 EL Olivenöl
1 P. Passierte Tomaten (500 g)
1 EL Tomatenmark
200 ml Wasser
1 P. TK-Ital.-Kräuter (25 g)
Salz, Pfeffer, Paprika

ZUBEREITUNG: Zwiebelwürfel und Knoblauch mit Öl bei 1000 Watt 2 - 3 Min. dünsten. Tomatenpürree, Tomatenmark, Wasser und Kräuter zufügen. Die Sauce bei 1000 Watt in 4 - 5 Min. erhitzen. Zwischendurch umrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 62

Zwiebel-Kartoffel-Eintopf

Garzeit: ca. 25 - 28 Min.

ZUTATEN:

500 g Kasseler o. Knochen
30 g Butter
500 g Zwiebeln
700 g Kartoffeln
600 ml Fleischbrühe (Instant)
1 - 2 TL Majoran
weißer Pfeffer
1 - 2 EL Weißwein
5 EL Sahne
3 EL Petersilie, gehackt
3 EL Schnittlauch, gehackt

ZUBEREITUNG: Kasseler in mundgerechte Stücke schneiden, mit Butter in eine Glasform geben und ohne Deckel bei 1000 Watt 4 - 5 Min. angaren.
Zwiebeln schälen, halbieren, in Streifen schneiden und dazugeben. Bei 1000 Watt ohne Deckel in ca. 6 Min. glasig dünsten. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Brühe, Majoran und Pfeffer zu den Zwiebeln geben. Geschlossen bei 1000 Watt in 15 - 17 Min. zu Ende garen. Zwischendurch einmal durchrühren.
Anschließend Wein, Sahne und Kräuter zufügen.

Linseneintopf

Garzeit: ca. 23 - 25 Min.

ZUTATEN:

200 g getrocknete Linsen
50 g durchwachsener Speck
125 g Schweinebauch
1 Bd. Suppengrün
500 ml Wasser
1 Lorbeerblatt
250 g Kartoffeln
2 Kochwürste, geräuchert
Salz, Pfeffer
Zucker, Essig

ZUBEREITUNG: Die Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
Speck und Fleisch würfeln; Suppengrün putzen, waschen und kleinschneiden. Die abgetropften Linsen mit Wasser (500 ml), Speck, Fleisch, Suppengrün und Lorbeerblatt in eine Glasform geben und mit Deckel bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. angaren.
In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und die Kochwürste in Scheiben schneiden.
Zum Eintopf geben, alles gut vermengen und geschlossen bei 600 Watt in ca. 15 Min. zu Ende garen. Nach der Garzeit mit den Gewürzen abschmecken.

Tortellini mit Shrimps

Garzeit: ca. 30 - 34 Min.

ZUTATEN:

1 l Wasser
250 g bunte Tortellini
1 rote Zwiebel (ca. 50 g), gewürfelt
1 Knoblauchzehe, gepreßt
20 g Butter
200 g Möhren
300 g Kohlrabi
1 B. Sahne (250 ml)
200 ml Brühe (Instant)
200 g TK- Shrimps
2 P. Sauce Hollandaise
Pfeffer

ZUBEREITUNG: Wasser in eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. aufkochen. Tortellini zufügen und bei 440 Watt in ca. 7 Min. garen. In einen Durchschlag geben und mit kaltem Wasser abschrecken.
Zwiebelwürfel und Knoblauchzehe mit Butter in eine Glasform geben und bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten.
Gemüse putzen, Möhren in Streifen und Kohlrabi in Stifte schneiden.
Zusammen mit Sahne, Brühe und Shrimps zu den Zwiebeln geben und geschlossen bei 1000 Watt 10 - 12 Min. garen. Sauce Hollandaise einrühren, Tortellini dazugeben, mit Pfeffer würzen und bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch umrühren.

Westfälisches Blindhuhn

Garzeit: ca. 31 - 34 Min.

ZUTATEN:

250 ml Wasser
750 g durchwachsener Speck
300 g grüne Bohnen
300 g Möhren
300 g Kartoffeln
1 große Dose weiße Bohnen (820 g Einwaage)
Salz, Pfeffer
1 Apfel (ca. 200 g)
1 Birne (ca. 200 g)
Saft von 1/2 Zitrone
1 Bund Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG: Wasser und Speck in eine große Glasform geben. Gemüse putzen, Bohnen evtl. durchbrechen, Möhren und Kartoffeln in Würfel schneiden. Zusammen zum Speck in die Form geben und mit Deckel bei 1000 Watt in 16 - 18 Min. garen. Weiße Bohnen zufügen, gut verrühren, würzen und geschlossen bei 440 Watt ca. 12 Min. weitergaren.
Apfel und Birne schälen, entkernen, in Achtel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
Anschließend zum Eintopf geben und mit Deckel bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. zu Ende garen. Den Speck herausnehmen, in Scheiben schneiden und wieder zufügen. Mit Petersilie bestreut servieren.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 63

Rosenkohleintopf

Garzeit: ca. 17 - 21 Min.

ZUTATEN:

600 g Rosenkohl
400 g Kartoffeln
1 P. TK-Suppengrün (50 g)
1 Zwiebel, gehackt
30 g Butter
250 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)
400 g Kasseler ohne Knochen
1 Ds. Rote Bohnen (Netto 255 g)
1 B. Schmand (200 g)
1 Bd. Schnittlauch, gehackt

ZUBEREITUNG: Rosenkohl und Kartoffeln waschen und putzen. Kartoffeln in Würfel schneiden.
Suppengrün und Zwiebelwürfel mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt 2 - 3 Min. dünsten. Gemüse und Brühe zugeben und geschlossen bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. garen.
In der Zwischenzeit Kasseler in mundgerechte Stücke schneiden und Bohnen abtropfen lassen. Beides in die Glasform zum Rosenkohl geben, umrühren und geschlossen bei 1000 Watt in 7 - 8 Min. zu Ende garen.
Anschließend Schmand einrühren, Schnittlauch zufügen und servieren.

Lauchtopf

Garzeit: ca. 21 - 23 Min.

ZUTATEN:

500 g Rinderhack
2 große Zwiebeln, in Ringe
1 Knoblauchzehe, gepreßt
2 EL Butter
800 g Lauch
600 g Doppelrahm-Frischkäse
750 ml heiße Brühe (Instant)
Dill, Schnittlauch
Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG: Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch mit Butter in einer großen Glasform bei 1000 Watt in ca. 5 Min. dünsten.
Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Mit Frischkäse, Brühe, Kräutern und Gewürzen zum Hackfleisch geben, verrühren und mit Deckel bei 1000 Watt in 16 - 18 Min. garen.
Zwischendurch einige Male umrühren.

Brokkolisuppe

Garzeit: ca. 16 - 17 Min.

ZUTATEN:

1 Zwiebel (ca. 70 g), gewürfelt
20 g Butter
500 g Brokkoli
4 EL Wasser
600 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)
250 g geräucherte Putenbrust, gewürfelt
1 Ecke Schmelzkäse (62,5 g)
Pfeffer

ZUBEREITUNG: Zwiebel und Butter in eine Glasform geben und bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Den Strunk schälen und kleinschneiden. Den kleingeschnittenen Strunk und die Hälfte der Brokkoliröschen mit Wasser zu den Zwiebelwürfeln geben und mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 7 Min. garen. Anschließend pürieren. Brühe, Putenbrustwürfel und restliche Röschen zufügen und bei 1000 Watt in 7 - 8 Min. geschlossen zu Ende garen. Kleingeschnittenen Käse und Pfeffer einrühren und die Suppe noch 5 Min. geschlossen stehen lassen.

Steckrübeneintopf

Garzeit: ca. 32 - 34 Min.

ZUTATEN:

600 g Steckrübe
1 Bd. Suppengrün (400 g)
750 ml heiße Brühe (Instant)
1 TL Thymian
Salz, Pfeffer
300 g Kartoffeln
1 B. Crème fraîche (150 g)
4 Kohlwürste (ca. 400 g), in Scheiben
1 Bd. Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG: Steckrübe und Suppengrün putzen und sehr fein würfeln. Mit Brühe und Gewürzen in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in ca. 20 Min. garen. Zwischendurch umrühren.
Kartoffeln schälen und kleinwürfeln.
Mit ca. 125 ml der Steckrübenbrühe bei 1000 Watt ca. 6 Min. garen.
In der Zwischenzeit Steckrübenwürfel und Suppengrün pürieren. Gegarte Kartoffeln, Crème fraîche und Würstchen zufügen und den Eintopf nochmals bei 1000 Watt in 6 - 8 Min. erhitzen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 64

Kohlgemüse mit Hackfleisch

Garzeit: ca. 20 - 24 Min.

ZUTATEN:

1 Zwiebel, gehackt
20 g Butter
500 g Rinderhack
500 g Weißkohl, geputzt
100 g Möhren
1 Paprika (ca. 180 g)
1 Ds. Tomaten, geschält (Einwaage 420 g)
1 kl. Ds. Tomatenmark (70 g)
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Zwiebel mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. dünsten. Anschließend Rinderhack zufügen, zerkrümeln und bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. angaren. Zwischendurch einmal rühren. Gemüse waschen und putzen. Weißkohl und Möhren fein raspeln, Paprika in dünne Streifen schneiden. Gemüse, Tomaten mit Saft und Tomatenmark unter das Hackfleisch mischen. Mit Gewürzen abschmecken und geschlossen bei 1000 Watt in 16 - 18 Min. zu Ende garen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

Frühlingstopf

Garzeit: ca. 21 - 25 Min.

ZUTATEN:

1000 g Kohlrabi
500 g neue Kartoffeln
2 Zwiebeln
2 EL Öl
250 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)
1 Prise Zucker
125 ml Sahne
150 g mittelalter Gouda, geraspelt
Liebstöckel, gehackt
100 g geräucherter Schinken

ZUBEREITUNG: Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Einige zarte Blätter zurückbehalten und feinhacken. Kartoffeln gründlich bürsten und in Scheiben schneiden.
Zwiebeln feinwürfeln, mit Öl in eine Glasform geben und bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten. Gemüse, Brühe und Zucker zufügen. Geschlossen bei 1000 Watt 11-13 Min. angaren und bei 440 Watt in 8 - 10 Min. zu Ende garen. Zwischendurch einmal umrühren.
Anschließend Sahne, Käse und Liebstöckel unter das Gemüse rühren und noch 5 Min. geschlossen stehen lassen.
In der Zwischenzeit den Schinken in Streifen schneiden. Feingehackte Kohlrabiblätter in den Eintopf geben und mit Schinkenstreifen servieren.

Gemüsesuppe mit Klößchen

Garzeit: ca. 29 - 34 Min.

ZUTATEN:

1 Stange Lauch (ca.125 g)
150 g Kohlrabi, 250 g Möhren
150 g Wirsing, 150 g Sellerie
750 ml Fleischbrühe (Instant)
Salz, Pfeffer
<u>Für die Klößchen:</u>
150 g gemischtes Hack
1 kleine Zwiebel, 1 Ei
2 EL Petersilie, gehackt
3 EL Paniermehl
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
Hackfleischgewürz
Cayennepfeffer
150 g tiefgefrorene Erbsen
Muskat, Worcestersauce

ZUBEREITUNG: Das Gemüse putzen, waschen und kleinschneiden. Zusammen mit Brühe, Salz und Pfeffer in eine Glasform geben und gut vermengen. Geschlossen bei 1000 Watt in 7 - 8 Min. ankochen, durchrühren und bei 440 Watt 16 - 18 Min. weitergaren.
Aus den Zutaten für die Klößchen einen Fleischteig bereiten und daraus walnußgroße Klöße formen.
Zusammen mit den tiefgefrorenen Erbsen zu der Suppe geben, vorsichtig unterheben und geschlossen bei 1000 Watt in 6 - 8 Min. zu Ende garen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Worcestersauce abschmecken.

Puten-Linsen-Topf

Garzeit: ca. 31 - 36 Min.

ZUTATEN:

150 g große Linsen
250 ml Wasser
30 g Butterschmalz
125 g Zwiebeln, gewürfelt
500 g Putenfleisch, feingeschnetzelt
1 EL Mehl
1 EL Currypulver
Salz, Pfeffer
125 ml Brühe (Instant)
Saft von 1/2 Zitrone
1 EL Zucker
125 ml Sahne

ZUBEREITUNG: Linsen im Wasser eine Stunde einweichen. Anschließend in einer Glasform mit Deckel bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. angaren und bei 440 Watt in 12 - 15 Min. weitergaren. Geschlossen stehenlassen.
Butterschmalz und Zwiebelwürfel bei 1000 Watt in ca. 3 Min. dünsten. Das geschnetzelte Putenfleisch hinzufügen, vermengen und bei 1000 Watt in ca. 3 Min. angaren.
Zwischendurch einmal durchrühren.
Mehl und Currypulver mischen und mit Salz und Pfeffer über das Fleisch streuen. Brühe, Zitronensaft, Zucker, gegarte Linsen und Sahne zufügen. Alles gut miteinander verrühren und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 5 Min. zu Ende garen.
Evtl. noch einmal abschmecken.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 65

Kartoffelsuppe

ZUTATEN:

750 g etwa gleichgroße Kartoffeln

1 Bd. Suppengrün
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
30 g Butter

600 ml heiße Fleischbrühe (Instant)
4 Mettenden (ca. 800 g), in Scheiben

1 P. TK-8-Kräuter (25 g)

2 EL Schmand
Salz, Pfeffer, Bohnenkraut, Muskat

Garzeit: ca. 19 - 22 Min.

ZUBEREITUNG: Kartoffeln waschen, mit einer Gabel einstechen und geschlossen bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. angaren. Anschließend pellen und reiben.
Suppengrün waschen, putzen und kleinschneiden. Mit Zwiebel, Knoblauch und Butter in einer Glasform bei 1000 Watt 3 - 4 Min. dünsten. Fleischbrühe, Mettenden, Kräuter und Kartoffeln zugeben und mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 8 Min. erhitzen. Zwischendurch kräftig umrühren.
Nach Ende der Garzeit Schmand zufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

Kalbsklößchenragout

ZUTATEN:

1 Sellerieknolle (500 - 600 g)
500 g Kartoffeln
125 ml Fleischbrühe (Instant)

250 ml heiße Fleischbrühe (Instant)
125 ml Milch
30 g Mehl
20 g Butter
1 Ecke Schmelzkäse (62,5 g)
Salz, Pfeffer, Muskat

4 - 6 rohe Kalbsbratwürstchen (ca. 600 g)

Garzeit: ca. 26 - 28 Min.

ZUBEREITUNG: Gemüse waschen und schälen, Sellerie in feine Stifte und Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Mit 125 ml Fleischbrühe in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in ca. 12 - 14 Min. garen. Zwischendurch umrühren.
Anschließend den Gemüsesud in einer Form auffangen, 250 ml heiße Fleischbrühe und Milch zugießen und mit Mehl und Butter verquirlen. Die Sauce bei 1000 Watt in ca. 3 Min. zum Kochen bringen, dabei einige Male mit dem Schneebesen kräftig durchrühren. Käse zufügen und bei 440 Watt in ca. 3 Min. schmelzen lassen. Währenddessen ein- bis zweimal umrühren. Mit Gewürzen abschmecken.
Aus den Kalbsbratwürstchen kleine Klößchen herausdrücken, zum Gemüse geben und mit der Käsesauce vorsichtig untermischen. Mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 8 Min. zu Ende garen. Zwischendurch umrühren und anschließend 5 Min. geschlossen stehen lassen.

Gurkentopf mit Dillhackklößchen

ZUTATEN:

300 g Rinderhack
50 g Paniermehl
1 Ei
Salz, Pfeffer

150 g Frühlingszwiebeln
2 Bd. Dill, gehackt

30 g Butter

250 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)
125 ml Sahne
30 g Mehl
1 Salatgurke (ca. 600 g)
50 g Radieschen

Garzeit: ca. 18 - 20 Min.

ZUBEREITUNG: Aus Hack, Paniermehl, Ei und Gewürzen einen Fleischteig zubereiten. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in sehr dünne Ringe schneiden. Die Hälfte mit 1 Bund Dill unter den Fleischteig kneten und 16 Klöße formen.
Restliche Frühlingszwiebeln mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt 2 - 3 Min. dünsten. Brühe, Sahne und Mehl einrühren und bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch einige Male kräftig rühren. Hackbällchen mit restlichem Dill in die Sauce geben und mit Deckel bei 440 Watt in 4 - 5 Min. garen. In der Zwischenzeit Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und in nicht zu dicke Scheiben schneiden. Radieschen waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
Zusammen in die Glasform zu den Dillhackklößchen geben, untermengen und geschlossen bei 600 Watt in ca. 8 Min. zu Ende garen. Zwischendurch einmal durchrühren.
Nach der Garzeit noch 5 Min. geschlossen stehenlassen.

Gemüse mit Kürbiskernen

ZUTATEN:

30 g Butter
4 TL Curry

400 g Brokkoli
170 g Lauch
375 ml Gemüsebrühe (Instant)

200 g rote Linsen
1 Dose Kidney-Bohnen (Einwaage ca. 225 g)
1 B. Crème double (125 g)
2 EL TK-Kräuter
Salz, Pfeffer

20 g Kürbiskerne

Garzeit: ca. 14 - 17 Min.

ZUBEREITUNG: Butter und Currypulver in einer Glasform bei 1000 Watt in ca. 1 Min. erhitzen, zwischendurch umrühren.
Brokkoli und Lauch putzen und gut waschen. Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk in Scheiben und Lauch in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Gemüse und Brühe zu dem Butter-Curry-Gemisch geben, durchrühren und geschlossen bei 1000 Watt in 11 - 13 Min. garen.
Linsen gut abspülen und mit den Kidney-Bohnen nach der Hälfte der Garzeit zufügen.
Anschließend Crème double und Kräuter hinzufügen, würzen und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. erhitzen.
Kürbiskerne darüberstreuen und servieren.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 66

Kichererbsentopf

Garzeit: ca. 47 - 50 Min.

ZUTATEN:

200 g Kichererbsen
600 ml Wasser
300 g Möhren
300 g Kartoffeln
300 g Lauch
40 g Butter
1 EL Curry
750 ml Gemüsebrühe (Instant)
2 EL Saure Sahne
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG: Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. In einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in ca. 10 Min. garen und bei 100 Watt in ca. 20 Min. ausquellen lassen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.
Gemüse putzen. Möhren in Scheiben, Kartoffeln in Würfel und Lauch in Ringe schneiden. Zusammen mit den Kichererbsen und der Butter in eine Glasform geben und mit Curry bestäuben. Bei 1000 Watt in 4 - 5 Min. offen andünsten. Gemüsebrühe zugießen und mit Deckel bei 1000 Watt in 13 - 15 Min. garen. Saure Sahne unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Sommereintopf mit Bohnen und Mozzarella

Garzeit: ca. 16 Min.

ZUTATEN:

1 Zwiebel (ca. 90 g)
10 g Butter
500 g grüne Bohnen
300 g Kartoffeln
50 ml Gemüsebrühe (Instant)
300 g Tomaten
1 Bd. Bohnenkraut
250 g Mozzarella, gewürfelt
60 g Walnüsse, gehackt
1 B. Kräuter-Crème fraîche (150 g)

ZUBEREITUNG: Zwiebel pellen, in dünne Ringe schneiden und mit Butter bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten.
Gemüse waschen und putzen. Bohnen in ca. 3 cm lange Stücke, Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit Gemüsebrühe in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in ca. 10 Min. garen. Zwischendurch mindestens einmal umrühren. Tomaten häuten und vierteln. Mit Zwiebelringen und Bohnenkraut in die Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 4 Min. zu Ende garen.
Anschließend Mozzarella, Walnüsse und Kräuter-Crème fraîche unterrühren.
Noch 5 Min. geschlossen stehen lassen.

Möhrenragout mit Putenstreifen

Garzeit: ca. 14 Min.

ZUTATEN:

1 - 2 Bund Möhren (ca. 750 g)
1 Bd. Frühlingszwiebeln
50 g Butter
250 - 375 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 B. Crème double (125 g)
1 P. Holländische Soße (Instant)
1 Bd. glatte Petersilie, gehackt
1 Bd. Schnittlauch, gehackt
300 g geräuchertes Putenfleisch, in Streifen
Pfeffer, frisch gemahlen

ZUBEREITUNG: Möhren und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Die Möhren in schräge Scheiben und Zwiebeln in ca. 1 cm lange schräge Stücke schneiden. Mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt ca. 5 Min. offen andünsten.
Brühe dazugeben und geschlossen bei 1000 Watt ca. 5 Min. weitergaren. Crème double und Soßenpulver unterrühren und bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen lassen.
Die Kräuter und Putenstreifen hinzufügen und das Ragout mit Pfeffer abschmecken.
Noch 5 Min. geschlossen stehen lassen.
TIP: Dazu schmecken neue Kartoffeln besonders gut.

Gemüse-Nudel-Topf

Garzeit: ca. 14 Min.

ZUTATEN:

250 g Möhren
300 g Zucchini
200 g Lauch
20 g Butter
50 ml Weißwein
50 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)
Oregano, Basilikum
2 Fleischtomaten (ca.400 g)
200 g Bandnudeln, gekocht
1 EL Tomatenmark
100 g gekochter Schinken
1 B. Crème fraîche (150 g)
Salz, Pfeffer, Paprika

ZUBEREITUNG: Gemüse waschen und putzen. Möhren und Zucchini in Scheiben, Lauch in Ringe schneiden.
Das Gemüse mit Butter, Wein, Brühe und Kräutern in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in ca. 8 Min. garen.
In der Zwischenzeit Tomaten häuten und würfeln. Mit Nudeln und Tomatenmark zum Gemüse geben. Schinkenstreifen und Crème fraîche zufügen und mit Gewürzen abschmecken. Mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 6 Min. zu Ende garen.

Hinweis:
200 g gekochte Nudeln entsprechen in etwa 80 g Trockenware.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 67

Gemüseauflauf

Garzeit: ca. 25 - 28 Min.

ZUTATEN:

250 g Möhren
250 g Kartoffeln
250 g Brokkoli
125 ml Wasser

125ml Sahne
3 Eier
150 g Kräuterfrischkäse
Salz, Pfeffer, Muskat

100 g Käse, gerieben
3 - 4 EL Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG: Möhren und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, die Röschen abtrennen und die Stiele in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit Ausnahme der Brokkoliröschen mit Wasser in eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt in 7 - 8 Min. garen. Anschließend das Gemüse abtropfen lassen und mit den Brokkoliröschen vermengen.
Sahne, Eier, Frischkäse und Gewürze verrühren, über den Auflauf geben. Mit Käse und Sonnenblumenkernen bestreuen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 600 Watt in 18 - 20 Min. garen und überbacken.

Chicorée-Fisch-Auflauf

Garzeit: ca. 26 - 28 Min.

ZUTATEN:

4 Sch. Toastbrot, entrindet
80 g Butter
2 Knoblauchzehen

250 ml Milch
20 g Butter
20 g Mehl

1 - 2 EL Dijon-Senf
Salz, Pfeffer

600 g Rotbarschfilet
Saft von 1/2 Zitrone

500 g Chicorée
4 EL Wasser

1 Bund Dill, gehackt
75 g Emmentaler, gerieben

ZUBEREITUNG: Das Toastbrot würfeln. Gepreßte Knoblauchzehen mit Butter in eine Glasform geben und geschlossen bei 440 Watt ca. 2 Min. dünsten. Die Brotwürfel in die flüssige Knoblauchbutter geben und zur Seite stellen. Milch in eine Glasform gießen und bei 1000 Watt ca. 1 Min. erhitzen. Butter und Mehl zufügen, gut verrühren und bei 1000 Watt in ca. 2 Min. erhitzen. Zwischendurch kräftig durchrühren. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Fisch in Portionsstücke schneiden, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und 10 Min. stehen lassen. Chicorée putzen, waschen, bitteren Kern entfernen und in Streifen schneiden. Mit Wasser geschlossen bei 1000 Watt ca. 3 Min. blanchieren, anschließend abtropfen lassen. Chicorée in eine gefettete Auflaufform geben, den Fisch darauf verteilen und Dill darüberstreuen.
Die Senfsauce darübergeben, den Auflauf mit den Brotwürfeln bedecken und mit Käse bestreuen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in 18 - 20 Min. garen und überbacken.

Nudel-Lachs-Gratin

Garzeit: ca. 39 - 42 Min.

ZUTATEN:

750 ml Wasser
Salz
200 g Penne-Nudeln

1 kl. Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 EL Butter

300 g Spinat
2 EL TK-Basilikum
Salz, Pfeffer

400 g Lachsfilet
Saft von 1/2 Zitrone

150 g Mozzarella, gewürfelt
1 B. Sahne (250 ml)
75 g frischer Parmesan, gerieben

ZUBEREITUNG: Wasser und Salz in eine große Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 8 Min. zum Kochen bringen.
Nudeln zufügen, umrühren und bei 1000 Watt 3 - 4 Min. und bei 440 Watt weitere 4 Min. garen. Anschließend Wasser abgießen.
Zwiebeln und Knoblauch mit Butter bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten. Spinat waschen, putzen, hinzufügen und bei 1000 Watt ca. 4 Min. angaren. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Lachsfilet in Streifen schneiden und mit Zitronensaft und Gewürzen marinieren.
Spinat, Lachs und Mozzarella vermengen und mit den Nudeln in eine gefettete Auflaufform geben. Sahne darüber gießen und mit Parmesan bestreuen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in 18 - 20 Min. überbacken.

Rosenkohlauflauf

Garzeit: ca. 28 - 33 Min.

ZUTATEN:

600 g Rosenkohl
400 g Möhren
125 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)

ca. 225 ml Milch
30 g Mehl
30 g Butter

2 - 3 TL Dijon Senf
1/2 Bd. Schnittlauch, gehackt
2 Eier, verquirlt
Salz, Pfeffer

2 Kabanossi (ca. 160 g)

40 g Paranüsse, gehackt
100 g Gouda, geraspelt

ZUBEREITUNG: Gemüse putzen.
Möhren in dicke Scheiben schneiden und mit dem Rosenkohl in eine Glasform geben. Brühe zugießen und geschlossen bei 1000 Watt 8 - 10 Min. garen. Anschließend das Gemüse auf einen Durchschlag geben, den Sud auffangen und mit Milch zu 350 ml Flüssigkeit auffüllen. Mehl und Butter zufügen und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch mehrmals kräftig durchrühren.
Senf, Schnittlauchröllchen und Eier zugeben und mit Gewürzen abschmecken. Das Gemüse und die in Scheiben geschnittenen Kabanossi unter die Sauce heben.
Den Auflauf mit Paranüssen und Käse bestreuen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in 18 - 20 Min. garen und überbacken.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 68

Fischgratin

Garzeit: ca. 24 - 28 Min.

ZUTATEN:

500 g Kabeljaufilet
Saft von 1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
400 g Möhren
350 g Brokkoli
125 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)
1 P. Helle Soße (Instant)
1 B. Crème fraîche (150 g)
2 TL Curry, Salz, Pfeffer
50 g Mandeln, gehobelt

ZUBEREITUNG: Kabeljaufilet in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.
Möhren und Brokkoli waschen und putzen. Möhren in Scheiben schneiden, Brokkoli in Röschen teilen und Stiele kleinschneiden. Mit Gemüsebrühe in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt 7 - 8 Min. vorgaren.
Gemüse in einen Durchschlag geben und abtropfen lassen. Sud auffangen und mit Wasser zu 250 ml Flüssigkeit auffüllen. Soßenpulver einrühren und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen.
Anschließend Crème fraîche zugeben und mit Gewürzen abschmecken. Gemüse und Fisch in eine flache Auflaufform schichten, Sauce darübergießen und mit Mandeln bestreuen.
Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in 15 - 17 Min. gratinieren.

Lasagne mit Pute und Aprikosen

Garzeit: ca. 36 Min.

ZUTATEN:

500 g Putensteak
2 Schalotten, in Ringen
Salz, Pfeffer, Curry
1 Ds. Aprikosen (Einwaage 420 g)
30 g Butter, 40 g Mehl
500 ml Milch
30 g Haselnüsse, gemahlen
6 Blatt weiße Lasagne-Nudeln
100 g Emmentaler, gerieben

ZUBEREITUNG: Putensteak in dünne Streifen schneiden, mit Schalotten in eine Glasform geben, würzen und geschlossen bei 1000 Watt ca. 5 Min. dünsten. Aprikosen abtropfen lassen und kleinschneiden. Saft aufbewahren.
Butter in einer geschlossenen Glasform bei 440 Watt in ca. 1 Min. schmelzen. Mehl, Milch und Aprikosensaft einrühren und bei 1000 Watt in ca. 6 Min. aufkochen. Zwischendurch kräftig umrühren. Haselnüsse und Aprikosen zugeben und mit Gewürzen abschmecken. Eine Auflaufform fetten, abwechselnd Sauce, Lasagne-Nudeln, Putenstreifen einschichten. Mit Sauce abschließen und anschließend Käse darüberstreuen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in ca. 25 Min. garen und überbacken.

Kohlrabiauflauf

Garzeit: ca. 23 - 27 Min.

ZUTATEN:

500 g Kohlrabi
500 g Kartoffeln
4 EL Wasser
2 Zwiebeln
20 g Butter
150 g geräucherter Schinken
125 ml Saure Sahne
125 ml Milch
1/2 Bd. Schnittlauch, gehackt
100 g Emmentaler, gerieben
2 Eier, verquirlt
Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG: Kohlrabi und Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Mit Wasser in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt 8 - 10 Min. vorgaren. Anschließend gut abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, mit Butter bei 1000 Watt in ca. 2 Min. dünsten.
Gemüse, Zwiebelringe und den in Streifen geschnittenen Schinken vermengen und in eine Auflaufform geben. Sahne, Milch, Kräuter, Käse und Eier verrühren. Mit Gewürzen abschmecken und über den Auflauf gießen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in 13 - 15 Min. garen und überbacken.

Makkaroni-Hack-Auflauf

Garzeit: ca. 41 - 42 Min.

ZUTATEN:

500 ml Wasser
1 TL Salz
150 g Makkaroni
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
20 g Butter
300 g gemischtes Hack
1 P. Tomato al Gusto mit Kräutern (370 g)
1 Becher Schmand (200 g)
Salz, Pfeffer
400 g Brokkoli
4 EL Wasser
1 Becher Schmand (200 g)
150 g mittelalter Gouda, in Scheiben

ZUBEREITUNG: Wasser mit Salz in einer Glasform mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 8 Min. zum Kochen bringen. Nudeln zufügen und bei 1000 Watt 2 - 3 Min. und bei 440 Watt weitere 3 Min. garen. Auf einen Durchschlag geben und abtropfen lassen.
Zwiebel und Knoblauchzehe mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten. Hack und Tomatenpüree zufügen und bei 1000 Watt in ca. 6 Min. garen. Zwischendurch umrühren und das Hack mit einer Gabel zerkleinern. 1 Becher Schmand unterrühren und mit Gewürzen abschmecken.
Brokkoli waschen, putzen, kleinschneiden und mit Wasser geschlossen bei 1000 Watt ca. 5 Min. vorgaren. Abtropfen lassen.
Makkaroni, Gemüse und Hacksauce vermengen und in eine Auflaufform geben. Restlichen Schmand darauf verteilen und mit Käsescheiben belegen.
Ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 600 Watt in ca. 15 Min. garen und bräunen.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 69

Lasagne

Garzeit: ca. 24 - 28 Min.

ZUTATEN:

Für die Hackfleischsauce:
200 g Rinderhack
1 Ds. Tomaten (Einwaage 240 g)
1 kl. Ds. Tomatenmark (70 g)
1 Knoblauchzehe, gepreßt
1 Zwiebel, gehackt
Oregano, Majoran
Salz, Pfeffer

Für die Käsesauce:
30 g Butter
30 g Mehl
400 ml Milch
30 g Parmesan, gerieben
30 g Emmentaler, gerieben
Muskat

6 Lasagne-Nudeln (ca. 100 g)
1 EL Parmesan
1 EL Paniermehl
Butterflöckchen

ZUBEREITUNG: Alle Zutaten für die Hackfleischsauce gut miteinander verrühren und bei 1000 Watt ohne Deckel in ca. 8 Min. garen. Zwischendurch das Hack zerkrümeln.
Für die Käsesauce Butter in einer Form mit Deckel bei 440 Watt in 1 - 2 Min. schmelzen. Mehl und Milch zufügen, kräftig verrühren und bei 1000 Watt 2 - 3 Min. erhitzen. Währenddessen mehrmals gründlich durchrühren. Anschließend Käse untermengen und mit Muskat abschmecken. Eine Auflaufform fetten und den Boden mit 1/3 der Hackfleischsauce bedecken. Zwei Lasagne-Nudeln darauflegen und das zweite Drittel der Fleischsauce darübergeben. Dann die Hälfte der Käsesauce, die nächsten zwei Nudeln und restliche Hacksauce einschichten. Mit den letzten beiden Lasagne-Nudeln abschließen und restliche Käsesauce darübergießen. Parmesan und Paniermehl vermischen, den Auflauf damit bestreuen und Butterflöckchen obenaufsetzen.
Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in 13 - 15 Min. garen und überbacken.

Bandnudeln mit Hähnchenfleisch

Für 4 - 6 Personen Garzeit: ca. 39 - 42 Min.

ZUTATEN:

500 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Zitronensaft
1 EL Sojasauce
300 g Paprika
3 EL Wasser
1 Ds. Mais (340 g Eigenwaage), abgetropft
750 ml heißes Wasser
1 EL Öl, Salz
125 g Bandnudeln
30 g Butter
30 g Mehl
250 ml heiße Milch
100 g Käse, gerieben
125 g Kräuterfrischkäse
Salz, Pfeffer, Muskat
50 g Käse, gerieben

ZUBEREITUNG: Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und mit Zitronensaft und Sojasauce marinieren.
Paprika waschen, putzen, kleinschneiden und mit Wasser bei 1000 Watt ca. 3 Min. blanchieren. Anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen und mit Mais vermischen.
Wasser, Öl und Salz in eine Glasform geben und mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 8 Min. zum Kochen bringen. Nudeln zufügen und geschlossen bei 1000 Watt ca. 3 Min. angaren und bei 440 Watt in weiteren 3 Min. zu Ende garen. Auf einen Durchschlag geben und mit kaltem Wasser abschrecken. Butter, Mehl und Milch in einer Glasform verrühren und bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. erhitzen. Zwischendurch kräftig durchrühren und bei 440 Watt in 1 - 2 Min. weiterkochen. Geriebenen Käse (100 g), Frischkäse und Gewürze untermengen. Anschließend Hähnchenfleisch, Gemüse und Nudeln zufügen. Den restlichen Käse über den Auflauf streuen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in 18 - 20 Min. garen und überbacken.

Gemüsegratin mit Schafsköse

Garzeit: ca. 25 - 28 Min.

ZUTATEN:

350 g Zucchini
250 g Tomaten
200 g rote Paprika
1 Ds. Mais (Einwaage 340 g)
Salz, Pfeffer
200 g Schafskäse
150 ml Sahne
50 g Zwiebeln
1 EL Öl
1 EL Sesam, etwas Majoran

ZUBEREITUNG: Gemüse putzen und waschen. Zucchini und Tomaten in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden. Zucchini, Tomaten und abgetropften Mais in eine Auflaufform schichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Schafskäse in Scheiben schneiden und sternförmig, abwechselnd mit den Paprikastreifen auf dem Gemüse anordnen. Mit Sahne übergießen. Zwiebeln in Ringe schneiden, in Öl schwenken und über dem Auflauf verteilen. Sesam und Majoran darüberstreuen. Geschlossen bei 1000 Watt in 20 - 23 Min. garen. Anschließend ohne Abdeckung mit Grill 3 ca. 5 Min. gratinieren.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 70

Gemüseauflauf mit Wirsingkohl

Garzeit: ca. 33 - 40 Min.

ZUTATEN:

200 g Grünkernschrot
200 ml Milch
350 g Wirsingkohl
300 g Möhren
100 ml Gemüsebrühe (Instant)
300 g Kartoffeln
3 EL Wasser
2 P. Mozzarella (à 125 g)
250 ml Milch
4 Eier, verquirlt
1 B. Crème fraîche (150 g)
Salz, Pfeffer, Curry

ZUBEREITUNG: Grünkern in Milch ca. 30 Min. quellen lassen.
Gemüse waschen und putzen. Wirsingkohl ohne Strunk in Streifen und Möhren in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Mit Gemüsebrühe in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. garen. Anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen.
Kartoffeln schälen, würfeln und mit Wasser bei 1000 Watt in ca. 5 Min. geschlossen garen. Ebenfalls abtropfen lassen.
Gemüse und Kartoffeln in eine flache Auflaufform geben und den in Scheiben geschnittenen Mozzarella einschichten.
Milch, Eier und Gewürze verrühren und über das Gemüse geben.
Grünkernmasse darauf verteilen und mit Crème fraîche bestreichen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in 20 - 25 Min. garen und überbacken.

Farfalle mit Schweinefilet

Garzeit: ca. 33 - 38 Min.

ZUTATEN:

600 ml heißes Wasser
200 g Farfalle-Nudeln
350 g Schweinefilet
Pfeffer, Salz
150 g Champignons, in Scheiben
100 g Kirschtomaten
1 B. Kräuter-Crème fraîche (125 g)
1 B. Sahne (200 ml)
1 Ecke Schmelzkäse (62,5 g)
1 TL Dijon-Senf, scharf
1 EL TK-Petersilie
1 EL TK-Dill

ZUBEREITUNG: Wasser und Nudeln in eine Glasform geben. Mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 8 Min. aufkochen lassen und bei 250 Watt in ca. 5 Min. zu Ende garen. Anschließend Nudeln abschrecken und erkalten lassen. Schweinefilet in 1 cm dicke Scheiben schneiden und würzen. Ein Drittel der Nudeln in eine Auflaufform geben. Champignons und Filet einschichten, dann restliche Nudeln zufügen. Die gewaschenen Kirschtomaten halbieren und auf den Nudeln verteilen.
Crème fraîche, Sahne, Schmelzkäse und Senf verrühren. Petersilie, Dill und Gewürze zufügen und vermengen. Die Sauce über die Nudeln geben und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in 20 - 25 Min. gratinieren.

Hirseauflauf

Garzeit: ca. 44 - 48 Min.

ZUTATEN:

150 g Hirse
300 ml Gemüsebrühe (Instant)
300 g Möhren
250 g Lauch
300 g Blumenkohl
1 Zwiebel, gehackt
20 g Butter
5 EL Gemüsebrühe (Instant)
30 g Kürbiskerne
1 Becher Schmand (250 g)
3 Eier, verquirlt
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Hirse mit Gemüsebrühe in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt 3 - 4 Min. garen und bei 250 Watt in ca. 20 Min. ausquellen lassen.
In der Zwischenzeit Gemüse waschen und putzen. Möhren in Scheiben und Lauch in Ringe schneiden. Blumenkohl in kleine Röschen teilen und den Strunk evtl. kleinschneiden. Zwiebel mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten. Gemüse und 5 EL Brühe zufügen und geschlossen bei 1000 Watt 6 - 7 Min. garen. Kürbiskerne dazugeben.
Schmand und Eier unter die Hirse rühren und mit Gewürzen abschmecken. Die Hirsemasse über das Gemüse geben.
Den Auflauf ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 440 Watt in 13 - 15 Min. überbacken.

Cannelloni mit Spinat

Garzeit: ca. 31 - 35 Min.

ZUTATEN:

1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
10 g Butter
200 g Rinderhack
200 g körniger Frischkäse
1 kl. Ds. Tomatenmark (70 g)
Salz, Pfeffer, Paprika
100 g Cannelloni-Nudeln
300 g TK-Blattspinat
1Ds. Tomaten (Einwaage 240 g)
1 B. Sahne (200 ml)
100 g Parmesan, gerieben

ZUBEREITUNG: Zwiebeln und Knoblauchzehe mit Butter bei 1000 Watt in ca. 2 Min. dünsten. Hack, Frischkäse und Tomatenmark zufügen, vermengen und mit Gewürzen abschmecken.
Cannelloni damit füllen und in eine gefettete Auflaufform legen. Spinat in einer Glasform mit Deckel bei 600 Watt 8 - 10 Min. erhitzen und zwischen die Nudeln schichten. Tomaten mit Flüssigkeit und Sahne dazugeben, würzen und mit Käse bestreuen.
Cannelloni ohne Abdeckung bei 1000 Watt ca. 8 Min. angaren und anschließend mit der Kombination 1 and 600 Watt in 13 - 15 Min. überbacken.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 71

Linsengratin

Garzeit: ca. 34 - 36 Min.

ZUTATEN:

200 g getrocknete Linsen
400 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 - 2 Bd. Frühlingszwiebeln
50 g Mandeln, gehackt
60 g durchw. Speck, gewürfelt
10 g Butter
1 Dose Aprikosen (Einwaage 420 g)
1 B. Crème fraîche (150 g)
2 EL Curry, Salz, Pfeffer
100 g mittelalter Gouda, in Scheiben

ZUBEREITUNG: Linsen mit Brühe in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in 5 - 6 Min. garen und bei 250 Watt ca. 15 Min. ausquellen lassen, evtl Flüssigkeit abgießen.
Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden (ca. 350 g netto). In eine Glasform geben, Mandeln und Speck zufügen und mit Butter bei 1000 Watt in ca. 5 Min. dünsten. Unter die Linsen mischen.
Aprikosen abtropfen lassen (Saft aufbewahren!) und kleinschneiden. Mit Saft und Crème fraîche unter das Linsengemüse rühren, mit Gewürzen abschmecken und mit Käse belegen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 600 Watt in 9 - 10 Min. gratinieren.

Brotauflauf

Garzeit: ca. 21 - 25 Min.

ZUTATEN:

500 g Lauch, in Ringen
1 rote Paprika (ca. 180 g), in Streifen
6 EL Wasser
2 Knoblauchzehen, gehackt
100 g Butter
2 Baguette-Brötchen (ca. 150 g)
3 Eier, getrennt
150 g Emmentaler, gerieben
1 B. Sahne (200 ml)
Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG: Lauchringe und Paprikastreifen mit Wasser bei 1000 Watt in 5 - 6 Min. geschlossen garen. Anschließend gut abtropfen lassen. Knoblauch mit Butter bei 440 Watt in ca. 2 Min. geschlossen dünsten. Brötchen würfeln, zufügen und mit der Knoblauchbutter vermengen. Bei 1000 Watt in 4 - 5 Min. rösten. Zwischendurch umrühren.
Eigelb, Käse und Sahne verrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Gemüse und Brotwürfel in eine flache, gefettete Auflaufform schichten. Mit der Käsesauce übergießen und ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in 10 - 12 Min. überbacken.

Kartoffel-Apfel-Gratin

Garzeit: ca. 18 - 20 Min.

ZUTATEN:

500 g Kartoffeln
400 g Äpfel (z.B. Boskop)
100 g Cambozola
100 ml Sahne
50 ml Apfelsaft
1 TL Oregano, getrocknet
Pfeffer

ZUBEREITUNG: Kartoffeln waschen, schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Äpfel waschen, entkernen und achteln. Apfelspalten in eine flache, gefettete Auflaufform schichten und mit Kartoffelscheiben abdecken. Käse kleinschneiden und mit Sahne, Saft, Oregano und Pfeffer verrühren. Die Sauce über den Gratin geben. Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in 18 - 20 Min. überbacken.

Gratinierte Muschelnudeln mit Kürbis

Garzeit: ca. 41 - 44 Min.

ZUTATEN:

1 L Wasser
300 g Muschelnudeln
1 rote Paprika (220 g)
1 Glas Kürbis (Einwaage 670 g)
75 g Parmaschinken
60 g Pinienkerne
Salz, Pfeffer
1 B. Sahne (200 ml)
1 B. Crème fraîche (150 g)
3 EL Kürbissud
2 EL Honig
100 g frischer Parmesan
2 EL Paniermehl
Butterflocken

ZUBEREITUNG: Wasser in einer Form mit Deckel bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. zum Kochen bringen. Nudeln zufügen und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen und bei 440 Watt in ca. 5 Min. zu Ende garen. Anschließend auf einen Durchschlag geben und abschrecken.
Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Bei 600 Watt ca. 2 Min. dünsten. Flüssigkeit abgießen. Kürbis abtropfen lassen (Sud auffangen) und Schinken in Streifen schneiden. Pinienkerne bei 600 Watt ohne Abdeckung 3 - 4 Min. rösten. Zwischendurch mehrmals umrühren. Gemüse, Pinienkerne und Nudeln vermengen, würzen und in eine flache Auflaufform geben. Schinkenstreifen einschichten. Sahne, Crème fraîche, Kürbissaft und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Nudeln gießen. Parmesan reiben und auf den Gratin verteilen. Mit Paniermehl bestreuen und Butterflocken obenauf setzen. Ohne Abdeckung bei 1000 Watt in ca. 15 Min. garen und anschließend mit Grill 3 ca. 5 Min. überbacken.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 72

Mangold-Hähnchen-Quiche

Garzeit: ca. 33 - 40 Min.

ZUTATEN:

Für den Teig:
200 g Mehl
120 g Butter
2 EL Wasser
1/2 TL Salz

Für den Belag:
500 g Hähnchenbrustfilet
2 Zwiebeln, gehackt
20 g Butter
300 g Mangold, in Streifen (netto)
2 B. Kräuter-Crème fraîche (à 125 g)
3 Eier
50 g Emmentaler, gerieben
Salz, Pfeffer, Muskat
2 EL Pinienkerne

ZUBEREITUNG: Aus den Teigzutaten einen Mürbeteig bereiten und diesen ca. 1 Stunde kühlstellen.
Hähnchenbrust in Streifen schneiden und mit Zwiebeln und Butter bei 1000 Watt ca. 7 Min. geschlossen dünsten. Mangold zufügen und mit Deckel bei 1000 Watt ca. 4 Min. garen. Abtropfen lassen.
Eine Metall-Springform (Ø 26 cm) fetten, mit Paniermehl ausstreuen und mit dem Teig auslegen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Eine umgedrehte Untertasse auf den niedrigen Rost stellen, die Springform darauf setzen und den Teig mit der Kombination 200 °C und 250 Watt 15 - 20 Min. vorbacken. Anschließend Hähnchen und Mangold auf den Teig geben. Crème fraîche, Eier, Käse und Gewürze verrühren und zufügen. Mit Pinienkernen bestreuen.
Die Form wieder mit umgedrehter Untertasse auf den niedrigen Rost stellen und mit der Kombination 180 °C und 440 Watt in 18 - 20 Min. zu Ende backen.

Anchovistarte

Garzeit: ca. 38 - 40 Min.

ZUTATEN:

Für den Teig:
200 g Mehl
120 g Butter
2 EL Wasser
1/2 TL Salz
Fett und Paniermehl für die Form

Für den Belag:
125 g mittelalter Gouda
1 kl. Dose Anchovis (Abtropfgewicht 65 g)
4 Eier
1 B. Sahne (250 ml)
Salz, Pfeffer, Muskat
2 Fleischtomaten (350 g)
10 schwarze Oliven, Oregano

ZUBEREITUNG: Aus den angegebenen Zutaten einen Mürbeteig kneten und diesen mindestens 1 Stunde kühlstellen.
Eine Metall-Springform (Ø 26 cm) fetten, mit Paniermehl ausstreuen, den Teig hineingeben und am Rand etwas hochziehen. Mit einer Gabel einstechen. Eine umgedrehte Untertasse auf den niedrigen Rost stellen, die Springform darauf setzen und den Teig mit der Kombination 220 °C und 250 Watt ca. 15 Min. vorbacken. Den Käse würfeln und die Anchovis abtropfen lassen, evtl. wässern.
Auf den vorgebackenen Teig geben. Eier und Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Über den Käse und die Anchovis gießen. Tomaten in dünne Scheiben schneiden und fächerartig in die Form legen. Oliven obenauf verteilen und mit Oregano bestreuen.
Die Form wieder mit umgedrehter Untertasse auf den niedrigen Rost stellen und mit der Kombination 180 °C und 440 Watt in 23 - 25 Min. backen.

Brokkolitarte mit Lachs

Backzeit: ca. 23 - 25 Min.

ZUTATEN:

Für den Teig:
100 g Magerquark
40 ml Speiseöl
1 Ei, 150 g Weizenvollkornmehl
1 TL Backpulver
1/2 gestr. TL Salz

Für den Belag:
250 g Brokkoliröschen (ca. 500 g Brokkoli brutto)
3 EL Wasser
75 - 100 g geräucherter Lachs
100 ml Sahne
1 B. Crème fraîche (150 g)
3 Eier, verquirlt
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Aus den Zutaten für den Teig einen Quark-Öl-Teig bereiten. Eine Metall-Springform (Ø 26 cm) fetten, den Teig hineingeben und am Rand 2 - 3 cm hochziehen.
Brokkoliröschen mit Wasser in eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt ca. 4 Min. garen.
Anschließend gut abtropfen lassen und mit dem in Streifen geschnittenen Lachs auf den Teig geben. Sahne, Crème fraîche und Eier verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Brokkoli und Lachs gießen.
Eine umgedrehte Untertasse auf den niedrigen Rost stellen, die Springform darauf setzen und den Teig mit der Kombination 180 °C und 440 Watt in 23 - 25 Min. backen.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 73

Quiche Lorraine

Backzeit: ca. 45 - 50 Min.

ZUTATEN:

Für den Teig:
250 g Weizenvollkornmehl
125 g Butter
4 EL Wasser
½ TL Salz

Für den Belag:
6 Eier, verquirlt
200 ml Schmand
150 ml Sahne
100 g Emmentaler, gerieben
100 g Schinkenwürfel
1 Bd. Petersilie

ZUBEREITUNG: Aus den Teigzutaten einen Mürbeteig herstellen und diesen ca. 1 Stunde kühlstellen. Eine Metall-Springform (Ø 26 cm) fetten, mit Paniermehl ausstreuen und mit dem Teig auslegen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.
Eine umgedrehte Untertasse auf den niedrigen Rost stellen und die Springform darauf setzen. Den Teig mit der Kombination 250 °C und 250 Watt ca. 15 Min. vorbacken. In der Zwischenzeit Eier, Schmand, Sahne, Käse, Schinkenwürfel und Petersilie miteinander verrühren. Masse auf den vorgebackenen Teig geben. Form wieder mit umgedrehter Untertasse auf den niedrigen Rost stellen und mit der Kombination 170 °C und 250 Watt in 30 - 35 Min. zu Ende backen.

Fleischpiroggen

Backzeit: ca. 23 - 25 Min.

ZUTATEN:

Für den Teig:
200 g Mehl, ½ TL Salz
120 g Butter, 1 Ei, 2 EL Milch

Für die Füllung:
1 Zwiebel, gehackt
10 g Butter
1 Knoblauchzehe, gepreßt
200 g gemischtes Hack
1 EL Tomatenmark
50 ml Brühe (Instant)
Salz, Pfeffer
1 EL Paniermehl
2 EL Käse, gerieben
2 EL Petersilie, gehackt
1 Ei
1 verquirltes Ei zum Bepinseln

ZUBEREITUNG: Aus den Zutaten für den Teig einen Mürbeteig kneten und diesen mindestens 1 Std. kühlstellen.
Zwiebelwürfel, Butter und die gepreßte Knoblauchzehe in eine Glasform geben und bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten. Hack, Tomatenmark, Brühe und Gewürze dazugeben und bei 1000 Watt ohne Deckel 5 - 6 Min. garen. Zwischendurch umrühren. Paniermehl, Käse, Petersilie und Ei unter die Hackfleischmasse mischen.
Den Teig ca. 5 mm dick ausrollen und 6 Kreise von 12 - 14 cm Durchmesser ausstechen. Je einen gehäuften Eßlöffel abgekühlte Füllung auf die Teigscheiben geben. Kanten mit verquirltem Ei bepinseln, zu Halbmonden zusammenfalten und die Kanten mit einer in Mehl gewendeten Gabel festdrücken. Die Piroggen mit Ei bepinseln und auf die gefettete Fettpfanne legen.
Auf den niedrigen Rost stellen und mit der Kombination 180 °C und 250 Watt in 23 - 25 Min. backen.

Schinken-Champignon-Pie

Backzeit: ca. 33 Min.

ZUTATEN:

250 g Champignons
200 g Kräuterfrischkäse
200 g gekochter Schinken, gewürfelt
1 P. TK-Blätterteig (300 g), aufgetaut
1 Eiweiß
2 EL Mandeln, gemahlen
1 Eigelb mit
1 EL Wasser verquirlt

ZUBEREITUNG: Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In einer Glasform bei 1000 Watt ca. 3 Min. offen dünsten. Anschließend die Flüssigkeit abgießen. Frischkäse und Schinken mit den Champignons vermengen.
Die Hälfte des Blätterteiges dünn ausrollen und eine mit kaltem Wasser ausgespülte Tarteform aus Glas oder Porzellan (Ø 27 cm) damit auskleiden. Die Form auf den niedrigen Rost stellen und bei 200 °C ca. 15 Min. vorbacken. Anschließend mit Eiweiß bestreichen und mit gemahlenen Mandeln bestreuen. Schinken-Champignon-Füllung darauf verteilen.
Die restlichen Teigplatten als Deckel ausrollen, die Ränder fest andrücken. Ein Loch in die Mitte des Deckels schneiden und den Deckel mit Wasser verquirltem Eigelb bestreichen. Pie auf den niedrigen Rost stellen und mit der Kombination 200 °C und 250 Watt in ca. 18 Min. backen.

Zwiebelkuchen

Backzeit: ca. 30 - 35 Min.

ZUTATEN:

Für den Teig:
200 g Mehl
80 ml Milch
40 g weiche Butter
20 g Hefe
Prise Salz
etwas Paniermehl

Für den Belag:
150 g durchwachsener Speck, gewürfelt
1000 g Zwiebeln, in Ringe
1 B. Saure Sahne (150 g)
3 Eier, verquirlt
Salz, Pfeffer
100 g Emmentaler, gerieben

ZUBEREITUNG: Aus den Zutaten für den Teig einen Hefeteige zubereiten.
Eine Metall-Springform (Ø 26 cm) fetten und mit Paniermehl ausstreuen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Springform damit auskleiden. Speckwürfel in einer Glasform bei 1000 Watt ca. 4 Min. dünsten. Zwiebelringe dazugeben und geschlossen bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. garen. Anschließend Flüssigkeit abgießen. Saure Sahne und Eier verrühren und mit Gewürzen abschmecken. Zwiebel-Speck-Gemisch auf den Teig geben, Ei-Sahne darübergießen und mit Käse bestreuen.
Eine umgedrehte Untertasse auf den niedrigen Rost stellen und die Form darauf setzen. Den Zwiebelkuchen mit der Kombination 160 °C und 250 Watt in 30 - 35 Min. backen.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 74

Käsewähe

Backzeit: ca. 35 - 40 Min.

ZUTATEN:

Für den Teig:
200 g Mehl
100 g Butter
1 Ei
1 gestr. TL Backpulver
1/2 TL Salz
Schale von 1/4 Zitrone

Für den Belag:
300 g Emmentaler
100 g Greyerzer Käse
4 Eier
250 ml Milch
60 g Weizenvollkornmehl
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG: Aus den Teigzutaten einen Mürbeteig bereiten und ca. 1 Std. kaltstellen.
Eine Metall-Springform (Ø 26 cm) fetten, mit Paniermehl ausstreuen und mit dem Teig auslegen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Eine umgedrehte Untertasse auf den niedrigen Rost stellen, die Springform darauf setzen und den Teig mit der Kombination 200 °C und 250 Watt ca. 10 Min. vorbacken.
In der Zwischenzeit Käse reiben. Eier trennen. Eigelb, Milch, Mehl, Salz und 300 g Käse vermengen. Eiweiß steifschlagen und unterheben.
Die Käsemasse auf den Teig geben und mit restlichem Käse bestreuen. Die Form wieder mit umgedrehter Untertasse auf den niedrigen Rost stellen und mit der Kombination 160 °C und 250 Watt in 25 - 30 Min backen.

Lauchtarte

Backzeit: ca. 43 - 45 Min.

ZUTATEN:

Für den Teig:
180 g Weizenvollkornmehl
100 g Butter
2 EL Wasser
1/2 TL Salz

Für den Belag:
500 g Lauch, in Ringe (netto)
5 EL Wasser
50 g Emmentaler, gerieben
4 Eier
125 ml Milch
125 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat
300 g Tomaten, in Scheiben

ZUBEREITUNG: Aus den Teigzutaten einen Mürbeteig kneten und ca. 1 Std. kaltstellen.
Lauch mit Wasser in einer Glasform mit Deckel bei 1000 Watt in 4 - 5 Min. vorgaren. Abtropfen lassen.
Eine Metall-Springform (Ø 26 cm) fetten, mit Paniermehl ausstreuen und mit dem Teig auslegen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Eine umgedrehte Untertasse auf den niedrigen Rost stellen, die Springform darauf setzen und den Teig mit der Kombination 200 °C und 250 Watt ca. 15 Min. vorbacken.
Lauch und Käse auf dem Boden verteilen. Eier, Milch, Sahne und Gewürze verquirlen und zum Lauch geben.
Tomatenscheiben fächerartig auf dem Belag anordnen. Die Form wieder mit umgedrehter Untertasse auf den niedrigen Rost stellen und mit der Kombination 180 °C und 440 Watt in 28 - 30 Min. zu Ende backen.

Spinatkuchen

Backzeit: ca. 40 Min.

ZUTATEN:

Für den Teig:
150 g Mehl
100 g kalte Butter
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
1 Eigelb
2 - 3 EL kaltes Wasser

Für den Belag:
500 g Tiefkühl-Blattspinat
1 Zwiebel
40 g Butter
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Messerspitze geriebene Muskatnuß
1 Knoblauchzehe
250 g Quark
100 g Schafskäse
3 Eier

VORHEIZEN: Mit Fettpfanne auf dem niedrigen Rost bei 200 °C.
ZUBEREITUNG:
Aus den Teigzutaten einen geschmeidigen Mürbeteig herstellen. Den Teig in Folie schlagen und 30 Minuten im Kühlschrank kaltstellen. Danach 4 mm dick ausrollen und in eine Springform (Ø 24 cm) legen. Dabei einen 5 cm hohen Rand formen. Den Spinat auftauen und abgießen. Die Zwiebel kleinhacken und mit Butter in einer Glasform offen bei 600 Watt ca. 5 Min. dünsten. Den Spinat dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und zusammen mit der restlichen Butter verrühren. Quark und Schafskäse daruntermischen. Die Eier trennen und das Eigelb unter die Käsemasse rühren. Zuletzt das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Füllung auf dem Teigboden verteilen. Spinatkuchen mit der Kombination 160 °C und 100 Watt in ca. 40 Min. backen.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 75

Pizza Margherita

Backzeit: ca. 25 - 30 Min.

ZUTATEN:

Für den Teig:
150 g Mehl
70 ml kaltes Wasser
10 g Hefe, 2 EL Öl
1/2 TL Zucker
1 EL Kräuter, gehackt
1/2 TL Salz

Für den Belag:
1 große Zwiebel, in Ringe
1 Knoblauchzehe, gehackt
3 EL Olivenöl
400 g Tomaten
7 - 10 frische Basilikumblätter
Salz, Pfeffer, Oregano
2 P. Mozzarella (à 125 g)

ZUBEREITUNG: Aus den Zutaten für den Teig einen Hefeteig bereiten.
Die Fettpfanne leicht fetten, den Teig darauf geben und gleichmäßig auseinanderdrücken. Mit einer Gabel einstechen und noch etwas gehen lassen.
In der Zwischenzeit Zwiebelringe und Knoblauchzehe mit Öl bei 1000 Watt ca. 3 Min. dünsten. Tomaten häuten, entkernen und in Würfel schneiden.
Zwiebelgemisch und Tomatenwürfel auf dem Teig verteilen.
Mit der Hälfte der Basilikumblätter bestreuen, würzen und den in dünne Scheiben geschnittenen Mozzarella darauflegen. Die Pizza auf den niedrigen Rost stellen und mit der Kombination 220 °C und 250 Watt in 25 - 30 Min. backen. Anschließend mit restlichen Basilikumblättern belegt servieren.

Griechische Pastete

Backzeit: ca. 30 - 35 Min.

ZUTATEN:

1 P. TK-Blätterteig (300 g)
20 g Butter
20 g Mehl
200 ml Milch
150 g Schafskäse
125 g Frischkäse
3 Eier
2 EL Basilikum, gehackt
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Den aufgetauten Blätterteig ausrollen und zwei Kreise von Ø 25 cm formen. Butter in einer Glasform mit Deckel bei 440 Watt in 1 - 2 Min. schmelzen. Mehl und Milch einrühren und bei 1000 Watt 2 - 3 Min erhitzen. Zwischendurch einige Male kräftig durchrühren. Käse, Eier, Basilikum und Gewürze hinzufügen und zu einer glatten Masse verrühren. Eine runde Glasform (Ø 25 cm) mit kaltem Wasser ausspülen und einen Teigkreis hineinlegen. Form auf den niedrigen Rost stellen und mit der Kombination 200 °C und 250 Watt ca. 10 Min. vorbacken. Anschließend die Schafskäsemasse auf den Boden geben. Den zweiten Teigkreis darauflegen und am Rand fest andrücken. Die Pastete wieder auf den niedrigen Rost stellen und mit der Kombination 180 °C und 250 Watt in 20 - 25 Min. zu Ende backen.

Quark-Ölteig-Pizza

Backzeit: ca. 20 Min.

ZUTATEN:

Für den Teig:
100 g Magerquark
1 Ei, 3 EL Milch
3 EL Öl
200 g Mehl
1 P. Backpulver
1 Prise Salz

Für den Belag:
1 kl. Dose Tomatenmark (Einwaage 70 g)
1 TL Oregano
6 Scheiben Salami (ca. 70 g)
200 g Tomaten
100 g Champignons
90 g gelbe Paprika
Salz, Pfeffer
100 g mittelalter Gouda, gerieben
2 EL TK-Italienische Kräuter

ZUBEREITUNG: Aus den Teigzutaten einen Quark-Ölteig bereiten und teilen (eine Hälfte zum Einfrieren oder für eine zweite Pizza).
Den Teig ausrollen und die gefettete Fettpfanne damit auslegen. Tomatenmark und Oregano miteinander verrühren und den Teig damit bestreichen. Salamischeiben auf dem Boden verteilen. Gemüse putzen und waschen. Tomaten und Champignons in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden.
Pizza mit Pilzen, Paprika und zuletzt mit Tomaten belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gouda und Kräuter miteinander vermischen und über die Pizza streuen.
Die Fettpfanne auf den niedrigen Rost stellen und die belegte Quark-Ölteig-Pizza mit der Kombination 230 °C und 250 Watt in ca. 20 Min. backen.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 76

Milchreis

Garzeit: ca. 30 Min.

ZUTATEN:
250 g Milchreis
1l Milch
1 Prise Salz
1 TL Butter
40 g Zucker
Zimt-Zucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG: Reis, Milch, Salz, Butter und Zucker in eine große Glasform geben. Geschlossen bei 1000 Watt in ca. 10 Min. zum Kochen bringen. Umrühren und bei 250 Watt in ca. 20 Min. ausquellen lassen. Anschließend noch einige Minuten geschlossen stehenlassen. Noch einmal durchrühren und mit Zimt-Zucker bestreut servieren.
TIP: Statt Zimt-Zucker schmeckt auch Kompott sehr gut dazu.

Brombeer-Mascarpone-Soufflé

Garzeit: ca. 20 - 22 Min.

ZUTATEN:
500 g TK-Brombeeren
2 EL Johannisbeerlikör (Crème de Cassis)
50 g Butter
125 g Zucker
4 Eigelb
Mark einer Vanilleschote
250 g Mascarpone
1 P. Vanillepuddingpulver
4 Eiweiß

ZUBEREITUNG: Brombeeren bei 600 Watt in 8 - 10 Min. erhitzen. Zwischendurch umrühren. Anschließend mit Likör beträufeln und 5 - 10 Min. ziehen lassen. Gut abtropfen lassen.
Butter mit Zimt und Eigelb schaumig rühren. Vanillemark, Mascarpone und Puddingpulver zufügen und vermengen. Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. Brombeeren in eine flache Auflaufform geben und mit der Mascarponemasse bedecken. Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in ca. 12 Min. überbacken.

Schokoladenmousse

Garzeit: ca. 4 - 5 Min.

ZUTATEN:
2 Blatt weiße Gelatine
2 EL Cognac
3 Eigelb
1 EL Zucker
3 Eiweiß
1 B. Sahne (200 ml)
1 P. Sahnesteif
150 g Schokolade

ZUBEREITUNG: Gelatine in Cognac einweichen. Eigelb mit Zucker schaumig rühren, Eiweiß und Sahne mit Sahnesteif getrennt steifschlagen. Schokolade in Stücke brechen, in eine Form geben und bei 440 Watt in ca. 4 Min. schmelzen. Zwischendurch umrühren. Gelatine bei 250 Watt in ca. 1 Min. auflösen. Anschließend zuerst die Eigelbmasse, dann die Gelatine unter die flüssige Schokolade ziehen. Das Eischnee kräftig mit der Schokoladencrème vermischen und die Sahne unterheben. Die Mousse in eine Glasform füllen und 2 - 3 Stunden kaltstellen.

Bayerische Apfelspeise

Garzeit: ca. 9 Min.

ZUTATEN:
650 g Äpfel (z.B. Boskop)
4 EL Wasser
1 EL Zitronensaft
30 g Zucker
1/2 Zimtstange
25 g Mandeln, gehobelt
1 B. Sahne (200 ml)

ZUBEREITUNG: Äpfel schälen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Zusammen mit Wasser, Zitronensaft, Zucker und der Zimtstange in eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 6 Min. garen. Zwischendurch einmal umrühren.
Nach dem Garen den Apfelbrei mit dem Schneebesen kräftig durchrühren und anschließend erkalten lassen.
Die Mandeln in ein kleines Schälchen geben und bei 600 Watt in ca. 3 Min. bräunen. Zwischendurch umrühren. Die steifgeschlagene Sahne unter den erkalteten Apfelbrei heben. Mit der restlichen Sahne verzieren und mit Mandeln bestreut servieren.
TIP: Anstatt der Schlagsahne können 4 steifgeschlagene Eiweiß verwendet werden und anstelle des Zuckers flüssiger Süßstoff.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 77

ZUTATEN:

1 Paket tiefgefrorene Himbeeren (250 g)
1 Paket tiefgefrorene Erdbeeren (250 g)
1 Päckchen Vanillezucker
1 - 2 EL Zucker
2 EL Speisestärke in 3 EL Wasser angerührt

Hamburger Rote Grütze

Garzeit: ca. 12 Min.

Die gefrorene Früchte in eine Glasform geben und mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 7 Min. auftauen und erhitzen.
Die Früchte etwas zerdrücken. Vanillezucker, Zucker und Speisestärke dazugeben, gut durchrühren und bei 1000 Watt in ca. 5 Min. mit Deckel zu Ende garen. Die fertige Grütze in Dessertschälchen füllen und abkühlen lassen.
Tip: Mit flüssiger, süßer Sahne oder Vanillesauce servieren.

ZUTATEN:

2 Eigelb
50 g Butter
50 g Marzipanrohmasse
30 g Puderzucker
2 EL Zitronensaft
2 cl Sherry
4 Löffelbiskuits
250 g Speisequark
2 Eiweiß

Quarksoufflé

Garzeit: ca. 13 - 15 Min.

ZUBEREITUNG: Eigelb, Butter, Marzipanrohmasse und Puderzucker mit dem Handrührgerät zu einer cremigen Masse rühren. Zitronensaft und Sherry zufügen. Zwei Löffelbiskuits zerbröseln, mit dem Quark zur Marzipanmasse geben und vorsichtig vermengen.
Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unterziehen. Eine Soufflèform (Ø ca. 18 cm) mit Butter einfetten. Die restlichen zwei Löffelbiskuits zerbröseln und die Form damit ausstreuen. Anschließend Quarkmasse hineinfüllen und ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 250 Watt in 13 - 15 Min. bräunen. Nach der Garzeit stürzen und z.B. mit Sauerkirschkompott servieren.

ZUTATEN:

125 g Butter
200 g Zartbitterschokolade (72% kakaohaltig)
175 g brauner Zucker
2 Eier
einige Tropfen Vanillearoma
50 g Mehl
1 TL Backpulver

Schokoladen-Brownies

Garzeit: ca. 11 - 12 Min.

ZUBEREITUNG: Butter und 50 g Schokolade in einer Form bei 600 Watt in 1 Min. und 30 Sek. zerlassen. Eier in einer Schüssel schlagen, Zucker und Vanillearoma zufügen und verrühren. Mehl und Backpulver durch ein Sieb einstreuen. Butter-Schokoladen-Mischung unterrühren. Die restliche Schokolade in grobe Stücke schneiden und zu der Brownie-Masse geben. Eine quadratische Form (ca. 18 cm^2) mit Backpapier auslegen, die Mischung mit einem Löffel hineingeben und glattstreichen. Die Form auf dem niedrigen Rost plazieren, der auf der Fettpfanne steht und mit der Kombination (250°C/ 1) und 250 Watt 9-10 Min. garen (bis die Brownie-Masse fest ist). Die Brownies in gleichgroße Stücke schneiden.

ZUTATEN:

750 g Zwetschgen
350 g säuerliche Äpfel
10 Löffelbiskuits
100 g Mandeln, gehobelt
100 g Rosinen
3 Eier
40 g Butter
30 g Zucker
150 ml Sahne
75 g Mehl

Zwetschgen-Apfel-Auflauf

Garzeit: ca. 22 Min.

ZUBEREITUNG: Das Obst waschen. Zwetschgen halbieren und entsteinen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
Löffelbiskuits zerbröseln und mit Früchten, Mandeln und Rosinen vermischen. Eine Auflaufform fetten und die Fruchtmischung hineingeben. Eier, Butter und Zucker schaumig schlagen. Sahne und Mehl zufügen, vermengen und den Teig über den Auflauf geben.
Den Zwetschgen-Apfel-Auflauf ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in ca. 22 Min. überbacken.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 78

Kirschkaltschale mit Schneeklößchen

ZUTATEN:

500 g Sauerkirschen
500 ml Wasser
250 ml leichter Rotwein (z.B. Côte de Rhône)
1/2 Zimtstange
Schale von 1/2 Zitrone
125 g Zucker
2 Eiweiß
2 - 3 EL Zucker
Saft von 1/2 Zitrone
1l warmes Wasser
etwas Zimt

Garzeit: ca. 16 - 18 Min.

ZUBEREITUNG: Die Kirschen entsteinen. Zusammen mit Wasser, Wein, Zimtstange, Zitronenschale und Zucker (125 g) geschlossen bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. aufkochen. Die Suppe abkühlen lassen.
Eiweiß sehr steif schlagen, 2 - 3 EL Zucker und Zitronensaft hinzufügen und solange weiterschlagen, bis eine baiserartige Masse entsteht. In einem großen, flachen Gefäß 1l warmes Wasser geschlossen bei 1000 Watt in ca. 8 Min. zum Kochen zu bringen. Mit zwei Löffeln Klöße von der Eiweißmasse abstechen und in das erhitzte Wasser geben. Abgedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.
Die Schneeklößchen auf die Kaltschale setzen und mit Zimt bestreut servieren.

Exotischer Quarkauflauf

ZUTATEN:

3 - 5 Scheiben Ananas (ca. 300 g), geschält
2 Orangen (à ca. 200 g)
1Apfel (ca. 200 g)
25 g Butter
50 g Zucker
2 Eier
250 g Speisequark (Magerstufe)
3 EL Grieß
30 g Kokosraspel
50 g Schokolade, grob geraspelt

Garzeit: ca. 23 - 25 Min.

ZUBEREITUNG: Ananasscheiben in Stücke schneiden. Orangen schälen und filetieren. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Spalten schneiden.
Butter mit Zucker und Eiern schaumig schlagen. Quark und Grieß zufügen und umrühren. Kokosraspel, Schokolade und das Obst zur Quarkmasse geben und gut vermengen. Die Masse in eine gefettete flache Auflaufform füllen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 440 Watt in 23 - 25 Min. überbacken.

Bananen mit Mandeln

ZUTATEN:

20 g Butter
2 EL Honig
40 g Mandeln, gehobelt
4 nicht zu reife Bananen (ca. 700 g)

Garzeit: ca. 9 - 11 Min.

ZUBEREITUNG: Butter bei 440 Watt in ca. 1 Min. Schmelzen. Honig und Mandeln unterrühren.
Bananen schälen, in eine Auflaufform geben und mit der Mandelmasse bestreichen.
Die Bananen ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 250 Watt in 8 - 10 Min. überbacken.

Birnengratin mit Haselnüssen

ZUTATEN:

800 g Birnen
etwas Zitronensaft
50 g Roggenschrot
50 g Butter
1 - 2 EL Honig
1 B. Crème fraîche (150 g)
50 g Haselnüsse, gehackt
4 EL Sahne

Garzeit: ca. 12 - 16 Min.

ZUBEREITUNG: Birnen schälen, Kerngehäuse herausschneiden und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. In eine flache, gefettete Auflaufform schichten und mit Zitronensaft beträufeln. Roggenschrot, Butter und Honig in einer Glasform bei 1000 Watt 2 - 3 Min. dünsten. Zwischendurch umrühren.
Anschließend Crème fraîche, Haselnüsse und Sahne unterrühren. Die Masse über die Birnen geben und das Gratin ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 440 Watt in 10 - 13 Min. überbacken.
Das Gratin kann warm oder kalt serviert werden.

Tip: Nach Belieben das Gratin mit 1 EL grob gehackten Haselnüssen bestreuen und evtl. Vanillesauce dazu reichen.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 79

Schokoladenpudding mit Amarettosauce

Für 8 Personen Garzeit: ca. 11 Min.

ZUTATEN:

4 Eier
100 g Butter, 125 g Zucker
1 P. Vanillezucker
100 g Blockschokolade, gerieben
100 g Mandeln, gemahlen
50 g Grieß

200 ml Milch
1 B. Sahne (200 ml)
1 P. Vanillezucker
2 EL Zucker
2 gestr. EL Speisestärke
1 Eigelb
2 EL Amaretto (Mandellikör)

ZUBEREITUNG: Für den Pudding die Eier trennen. Eigelb mit Butter und Zucker cremig rühren. Schokolade, Mandeln und Grieß untermengen und das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. In eine gefettete mikrowellengeeignete Napfkuchenform (Ø 20 cm) füllen. Mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 1000 Watt in ca. 6 Min. garen.

Für die Sauce Milch, Sahne, Zucker und Speisestärke in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in ca. 5 Min. erhitzen. Zwischendurch umrühren.
Anschließend mit Eigelb legieren und mit Amaretto abschmecken. Die Sauce zum Pudding servieren.

Rhabarberauflauf

Garzeit: ca. 15 - 18 Min.

ZUTATEN:

750 g Rhabarber
75 - 100 g Zucker

125 g Marzipan
3 EL Zucker
1 Ei

3 Eigelb
3 Eiweiß

ZUBEREITUNG: Rhabarber waschen, putzen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.
In eine Auflaufform geben und mit 75 - 100 g Zucker mischen. Marzipan, 3 EL Zucker und das Ei verrühren. Eigelb zufügen und steifgeschlagenes Eiweiß unterheben.

Anschließend die Marzipanmasse auf dem Rhabarber verteilen.
Die Form auf den niedrigen Rost stellen und den Auflauf ohne Abdeckung mit der Kombination 160 °C und 440 Watt in 15 - 18 Min. garen und bräunen.

Bratäpfel mit Zimtschaum

Garzeit: ca. 16 - 19 Min.

ZUTATEN:

4 gleichgroße Äpfel (ca. 1000 g)

40 g getrocknete Aprikosen
40 g Rosinen
20 g Sonnenblumenkerne
1 - 2 EL Honig

4 Eigelb
30 g Zucker
125 ml Apfelsaft
1 TL Zimt

ZUBEREITUNG: Äpfel waschen und das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher großzügig entfernen. Für die Füllung Aprikosen in feine Streifen schneiden und mit Rosinen, Sonnenblumenkernen und Honig verrühren. In einem kleinen Schälchen bei 1000 Watt ca. 1 Min. erhitzen.
Anschließend auf die Äpfel verteilen. Die Bratäpfel in eine flache Auflaufform setzen und ohne Abdeckung mit der Kombination 230 °C und 250 Watt in 12 - 15 Min. garen.

Für den Zimtschaum Eigelb und Zucker in einem hohen Gefäß (z.B. Mikrowellengeeigneter Meßbecher) mit dem Mixer schaumig schlagen. Nach und nach Apfelsaft zugießen und bei 440 Watt in ca. 3 Min. erhitzen.
Zwischendurch zwei-bis dreimal kurz mit dem Mixer aufschlagen. Nach dem Erhitzen Zimt zufügen, noch einmal durchrühren, warm über die Äpfel verteilen und sofort servieren.

Heferollen mit Kirschen

Garzeit: ca. 20 - 25 Min.

ZUTATEN:

<u>Für den Teig:</u>
300 g Mehl
1 P. Trockenhefe (z.B. Dr. Oetker)
1 - 2 EL Honig
1 Prise Salz, 30 g Butter
200 ml lauwarme Milch

<u>Für die Füllung:</u>
1 Glas Sauerkirschen ohne Steine (Abtropfgewicht 370 g)
2 EL Zucker
40 g Mandelstifte
80 g Marzipanrohmasse
2 EL Speisestärke
1 TL Zimt

125 ml Milch
20 g Butter
1 Prise Salz

1 - 2 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG: Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig bereiten und ca. 1 Stunde gehen lassen.
Gut abgetropfte Kirschen mit Zucker, Mandeln, kleingeschnittenem Marzipan, Stärke und Zimt verrühren.
Den Hefeteig nochmals durchkneten und zu einem Rechteck von 30 x 25 cm ausrollen. Die Kirschmasse darauf verteilen. Den Teig von der längeren Seite her aufrollen und in 4 Stücke teilen.

Milch, Butter und Salz in eine große Glasform geben und die Heferollen so hineinlegen, daß die Füllung zu sehen ist.
Die Form auf den niedrigen Rost stellen. Die Heferollen ohne Abdeckung mit der Kombination 200 °C und 250 Watt in 20 - 25 Min. backen.
Anschließend mit Puderzucker bestreut servieren.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 80

Grießflammeri

ZUTATEN:

500 ml Milch
25 g Zucker
1 P. Vanillezucker
1 Prise Salz
30 g Butter
60 g Grieß
1 Eigelb
1Eiweiß

Garzeit: ca. 16 - 17 Min.

ZUBEREITUNG: Milch, Zucker, Vanillezucker, Salz und Butter in eine Glasform geben. Mit Deckel bei 1000 Watt in 6 - 7 Min. zum Kochen bringen.
Den Grieß in die heiße Flüssigkeit streuen und bei 250 Watt in ca. 10 Min. ausquellen lassen. Zwischendurch mehrere Male umrühren.
Nach der Quellzeit noch ca. 5 Min. stehen lassen.
Das Eigelb mit etwas Grießbrei verrühren und den Flammeri damit legieren. Eiweiß steifschlagen und unter die Grießmasse heben. Den Flammeri in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form geben und kühl stellen. Nach dem Erkalten stürzen.

Hirseauflauf mit Obst

ZUTATEN:

200 g Hirse
400 ml Milch
2 Eigelb
50 g Mandeln, gehackt
25 g Pistazienkerne, gehackt
1 EL Honig
2 Bananen (ca. 300 g)
1 Apfel (ca. 200 g)
100 ml Sahne
2 Eiweiß

Garzeit: ca. 33 - 35 Min.

ZUBEREITUNG: Hirse mit Milch in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in ca. 5 Min. aufkochen und bei 250 Watt in ca. 15 Min. ausquellen lassen.
Abkühlen lassen. Anschließend Eigelb, Mandeln, Pistazienkerne und Honig unterrühren.
Bananen und Apfel schälen. Bananen in halbe Scheiben schneiden; Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Obst mit dem Hirsebrei vermengen.
Sahne und Eiweiß getrennt steifschlagen und unterheben. Die Form auf den niedrigen Rost stellen und den Auflauf ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 440 Watt in 13 - 15 Min. garen und bräunen.

Birnen-Pfirsich-Gratin

ZUTATEN:

12 Löffelbiskuits
50 ml Amaretto
2 Birnen (ca. 500 g)
1 kl. Ds. Pfirsichhälften (Abtropfgewicht 250 g)
300 ml Milch
200 ml Sahne
1 P. Puddingpulver (für 500 ml Milch)
40 g Zucker
3 Eier
100 g Marzipan
30 g Zucker
40 g Mandelstifte

Garzeit: ca. 19 - 22 Min.

ZUBEREITUNG: Eine Auflaufform mit Löffelbiskuits auslegen und mit Amaretto beträufeln. Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien, jeweils in acht Spalten schneiden und auf den Biskuits verteilen. Mit Deckel bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. vorgaren. In der Zwischenzeit die Pfirsichhälften abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Milch, Sahne, Puddingpulver und Zucker verrühren und geschlossen bei 1000 Watt in 5 - 6 Min. zum Kochen bringen. Zwischendurch mehrmals kräftig rühren. Pfirsichstreifen zwischen die Birnen schichten und mit dem Pudding übergießen. Eier trennen. Eigelb mit kleingeschnittenem Marzipan und Zucker schaumig rühren. Eischnee steif schlagen, vorsichtig unter die Marzipanmasse heben und anschließend auf dem Pudding verteilen. Mandelstifte obenauf streuen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in ca. 6 Min. zu Ende garen.

Orangen mit Karamell

ZUTATEN:

2 EL Zucker
1 EL Orangensaft
5-6 Orangen (1400 g)
2 EL Amaretto
2 EL Pistazien, gehackt
2 Eiweiß
50 g Puderzucker

Garzeit: ca. 16 - 17 Min.

ZUBEREITUNG: Zucker und Orangensaft bei 440 Watt in 4 - 5 Min. karamelisieren. Zwischendurch mehrmals gründlich umrühren. Auf gefetteter Alufolie abkühlen lassen und anschließend zerstoßen.
Orangen filetieren und in eine flache, runde Glasform geben (Ø 20 cm). Mit Amaretto beträufeln und mit Pistazien bestreuen.
Eiweiß sehr steif schlagen. Nach und nach Puderzucker zufügen.
Eischnee in einen Spritzbeutel füllen und in Form einer Spirale auf die Orangenfilets spritzen. Anschließend auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung bei 200 °C in ca. 12 Min. bräunen. Mit zerstoßenem Karamell bestreuen und sofort servieren.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 81

Einfacher Biskuit

Backzeit: ca. 20 Min.

ZUTATEN:
4 Eier
200 g Zucker
1 P. Vanillezucker
4 EL Wasser
100 g Speisestärke
100 g Mehl
2 gestr. TL Backpulver

ZUBEREITUNG: Aus den angegebenen Zutaten einen Biskuitteig herstellen. Den Boden einer Metall-Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen und die Seiten einfetten. Den Teig hineingeben.
Eine umgedrehte Untertasse auf den niedrigen Rost stellen, die Springform darauf setzen und den Kuchen mit der Kombination 200 °C und 100 Watt in ca. 20 Min. backen. Nach dem Abkühlen teilen und weiterverarbeiten.

Quarktorte

Backzeit: ca. 60 Min.

ZUTATEN:
75 g Butter
50 g Zucker
1 Ei
130 g Mehl
1/2 TL Backpulver
1 Ds. Aprikosen (Einwaage 420 g)
1000 g Magerquark
4 Eier
80 g Zucker
2 EL Speisestärke
1 P. Vanillezucker
Saft und Schale von 1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG: Butter, Zucker, Ei, Mehl und Backpulver zu einem Teig verrühren. Aprikosen abtropfen lassen.
Eine Metall-Springform (Ø 26 cm) fetten und mit Mehl ausstäuben. Den Teig auf den Boden der Springform geben und die Aprikosen gleichmäßig darauf verteilen.
Quark, Eier, Zucker, Speisestärke, Vanillezucker sowie Zitronenschale und -saft vermengen. Die Quarkmasse in die Springform füllen und glattstreichen.
Eine umgedrehte Untertasse auf den niedrigen Rost stellen, die Form darauf setzen und die Quarktorte mit der Kombination 160 °C und 100 Watt in ca. 60 Min. backen. Anschließend noch ca. 5 Min. im ausgeschalteten Gerät stehenlassen.

Johannisbeerkuchen mit Baiser

Backzeit: ca. 50 - 53 Min.

ZUTATEN:
Für den Teig:
75 g Magerquark
50 ml Milch
50 ml Öl
40 g Zucker
1 P. Vanillezucker
1 Prise Salz
150 g Mehl
1 P. Backpulver
Für den Belag:
500 g Johannisbeeren
500 g Magerquark
150 g Zucker
1 P. Vanillezucker
2 Eier
2 Eigelb
2 EL Speisestärke
2 Eiweiß
75 g Zucker
20 g Mandeln, gehobelt

ZUBEREITUNG: Aus den Teigzutaten einen Quark-Öl-Teig herstellen und ca. 1 Stunde kaltstellen. Eine Metall-Springform (Ø 26 cm) fetten, den Teig gleichmäßig darin verteilen und auf dem niedrigen Rost bei 200 °C ca. 10 Min. vorbacken.
Johannisbeeren vorbereiten. Den Quark mit Zucker, Vanillezucker, Eiern, Eigelb und Speisestärke verrühren.
Die Johannisbeeren unterheben und die Quarkmasse auf dem Teig verteilen. Die Springform mit umgedrehter Untertasse auf den niedrigen Rost stellen und den Kuchen mit der Kombination 180 °C und 440 Watt in 25 - 28 Min. backen.
In der Zwischenzeit das Eiweiß sehr steif schlagen. Nach und nach den Zucker einrieseln lassen und unterrühren. Die Baisermasse auf den gebackenen Kuchen streichen, die Mandeln darüberstreuen und auf dem niedrigen Rost bei 180 °C in ca. 15 Min. bräunen.

Früchtekuchen

Backzeit: ca. 30 Min.

ZUTATEN:
3 Eier
125 g Zucker
125 g Haferflocken
1 geh. TL Backpulver (6 g)
1 EL Rum
200 g Trockenpflaumen
200 g getrocknete Aprikosen
100 g Haselnüsse, gehackt
100 g Rosinen
80 g Mandelstifte
Fett und Haferflocken für die Form

ZUBEREITUNG: Eier mit Zucker schaumig schlagen. Haferflocken und Backpulver untermischen, Rum zufügen. Pflaumen und Aprikosen kleinschneiden, mit Haselnüssen, Rosinen und Mandelstiften zum Eierschaum-Teig geben und vermengen.
Die Masse in eine gut gefettete, mit Haferflocken ausgestreute Metall-Kastenform (Ø 25 cm) füllen. Die Oberfläche glattstreichen. Eine umgedrehte Untertasse auf den niedrigen Rost stellen und die Form darauf setzen. Den Früchtekuchen mit der Kombination 180 °C und 100 Watt in ca. 30 Min. backen.
Tip: Der Kuchen kann in Alufolie gewickelt (vorher gut auskühlen lassen) sehr lange aufbewahrt werden.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 82

Rhabarber-Marzipan-Kuchen

Backzeit: ca. 40 - 45 Min.

ZUTATEN:

Für den Teig:
200 g Mehl
1/2 P. Trockenhefe (z.B. Dr. Oetker)
40 - 50 ml lauwarme Milch
25 g Zucker
1 Prise Salz
1 Ei
30 g Butter

Für den Belag:
650 g Rhabarber (netto)
70 g Zucker
1 P. Vanillezucker
200 g Marzipanrohmasse
250 g Magerquark
100 ml Saure Sahne
1 Ei
1 EL Speisestärke

ZUBEREITUNG: Aus den angegebenen Teigzutaten einen Hefeteig bereiten und abgedeckt ca. 30 Min. gehen lassen.
Rhabarber waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Mit 2 EL Zucker mischen, ca. 30 Min. ziehen und anschließend abtropfen lassen.
Eine Metall-Springform (Ø 26 cm) fetten. Hefeteig darin gleichmäßig verteilen und Ränder etwas hochdrücken. Rhabarber daraufgeben und den restlichen Zucker darüberstreuen.
Marzipan, Quark, Saure Sahne, Ei und Stärke pürieren und über den Rhababer gießen. Eine umgedrehte Untertasse auf den niedrigen Rost stellen und die Form darauf setzen. Den Kuchen mit der Kombination 170 °C und 250 Watt in 40 - 45 Min. backen.

Joghurt-Nußbiskuit-Torte

Backzeit: ca. 20 - 25 Min.

ZUTATEN:

Für den Teig:
6 Eier
150 g Zucker
120 g Haselnüsse, gemahlen
120 g Mehl
2 gestr. TL Backpulver

Für die Füllung:
1000 g Vollmilchjoghurt, mild
100 g Zucker
1 P. Vanillezucker
Mark einer Vanilleschote
Saft von 1/2 Zitrone
1 Glas Preiselbeeren (Einwaage 395 g)
12 Blatt Gelatine, weiß oder rot
1 B. Sahne (200 ml)

ZUBEREITUNG: Aus den angegebenen Zutaten für den Teig einen Nußbiskuit herstellen. Den Boden einer Metall-Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben. Eine umgedrehte Untertasse auf den niedrigen Rost stellen und die Form darauf setzen. Den Kuchen mit der Kombination 180 °C und 100 Watt in 20 - 25 Min. backen. Anschließend abkühlen lassen und teilen.
Joghurt mit Zucker, Vanillezucker und -mark, Zitronensaft und 2/3 der Preiselbeeren vermengen. Gelatine einweichen, ausdrücken, bei 250 Watt in 20 - 30 Sekunden auflösen und unterrühren.
Wenn die Joghurtmasse anfängt zu gelieren, die steifgeschlagene Sahne unterheben.
Eine Hälfte des Biskuitbodens in einen Back- bzw. Tortenring geben. Zuerst restliche Preiselbeeren, dann 2/3 der Füllung auf dem Biskuit verteilen. Mit der zweiten Biskuithälfte bedecken und restliche Joghurtmasse darauf verstreichen. Die Torte einige Stunden kalt stellen und kühl servieren.
Tip: Die Torte kann gut einen Tag vorher zubereitet werden.

Heidelbeerpie

Backzeit: ca. 30 - 40 Min.

ZUTATEN:

1 P. Tiefgekühlter Blätterteig (450 g)
500 - 600 g Heidelbeeren
150 g Zucker
50 g Speisestärke
1 - 2 EL Zitronensaft
1 Eiweiß
1 Eigelb
1 EL Sahne

ZUBEREITUNG: Blätterteig auftauen lassen. 300 g Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis von Ø 35 cm ausrollen. Eine Metall-Springform (Ø 26 cm) fetten, mit dem Teig auslegen und den Rand festdrücken. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Eine umgedrehte Untertasse auf den niedrigen Rost stellen, die Form darauf setzen und den Teig mit der Kombination 220 °C und 250 Watt 10 - 15 Min. vorbacken.
In der Zwischenzeit aus dem restlichen Blätterteig eine runde Platte von Ø 30 cm ausrollen, den Rand mit Eiweiß bestreichen und acht kleine Ornamente (z.B. Dreiecke, Quadrate, usw.) ausstechen.
Heidelbeeren, Zucker, Speisestärke und Zitronensaft vermengen. Den vorgebackenen Teig mit Eiweiß bestreichen, antrocknen lassen und die Heidelbeermasse auf dem Boden verteilen. Mit der Teigplatte bedecken (Eiweißseite nach unten), Ränder vorsichtig andrücken und mit den Ornamenten verzieren. Eigelb und Sahne verrühren und den Teig damit bestreichen. Die Form wieder mit umgedrehter Untertasse auf den niedrigen Rost stellen und den Pie mit der Kombination 170 °C und 250 Watt in 20 - 25 Min. zu Ende backen.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 83

Apfel-Mohn-Kuchen

Backzeit: ca. 40 Min.

ZUTATEN:

Für den Teig:
150 g Butter
1 Ei
100 g Zucker
1 P. Vanillezucker
200 g Mehl
1 TL Backpulver
100 g Haselnüsse, gemahlen

Für den Belag:
250 g Mohn, gemahlen
30 g Butter
150 ml heiße Milch
125 g Zucker, 1 Ei
1000 g Äpfel
2 EL Zitronensaft
50 g Zucker
1/2 TL Zimt
1 Eigelb, 1 EL Sahne

ZUBEREITUNG: Aus den angegebenen Zutaten einen Teig herstellen und ca. 30 Min. kaltstellen.
Mohn mit Butter und Milch mischen und ca. 15 Min. quellen lassen. Anschließend Zucker und Ei unterrühren.
Äpfel schälen, halbieren, entkernen, in Spalten schneiden und in eine Glasform geben. Zitronensaft, Zucker und Zimt zufügen und geschlossen bei 1000 Watt 4 - 5 Min. dünsten.
Eine Metall-Springform (Ø 26 cm) fetten und mit 3/4 des Teiges auslegen, dabei einen 4 - 5 cm hohen Rand hochziehen.
Eine umgedrehte Untertasse auf den niedrigen Rost stellen und die Form darauf setzen.
Den Teig mit der Kombination 250 °C und 250 Watt ca. 10 Min. vorbacken.
Anschließend die Hälfte der Mohnmasse auf den Boden verteilen, Äpfel ohne Flüssigkeit zufügen und restliche Mohnmasse darauf verstreichen. Mit dem übrigen Teig flache dünne Streifen formen und auf dem Kuchen als Gitter anordnen. Eigelb und Sahne verrühren und den Teig damit bestreichen. Die Form wieder mit umgedrehter Untertasse auf den niedrigen Rost stellen. Den Kuchen mit der Kombination 180 °C und 250 Watt in ca. 30 Min. zu Ende backen.

Birnentaschen

Backzeit: ca. 43 Min.

ZUTATEN:

Für den Teig:
100 g Magerquark
50 g Butter, 5 EL Öl
2 EL Milch, 50 g Zucker
1 P. Vanillezucker
200 g Mehl, 2 TL Backpulver
Für die Füllung:
1 kl. Ds. Birnen
(Einwaage 420 g)
1 P. Vanille-Soßenbinder
150 ml Milch
Mark einer Vanilleschote
150 g Magerquark
30 g Zucker

ZUBEREITUNG: Aus den Teigzutaten einen Quark-Öl-Teig zubereiten. Birnen abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Soßenpulver und Milch verrühren und Vanillemark zufügen. Bei 1000 Watt in ca. 2 Min. aufkochen. Zwischendurch mehrmals durchrühren.
Anschließend Quark, Zucker und Birnenstücke untermengen.
Den Quark-Öl-Teig ausrollen und 10 Kreise von ca. Ø 11 cm ausstechen.
Birnenmasse auf die Teigkreise verteilen und diese zu Halbmonden zusammenklappen. Die Ränder mit einer Gabel fest andrücken. Die Hälfte der Taschen auf die gefettete Fettpfanne setzen, auf den niedrigen Rost stellen und mit der Kombination 170 °C und 250 Watt in ca. 23 Min. backen.
Anschließend die restlichen fünf Birnentaschen in ca. 20 Min. backen.

Zwetschgenkuchen

Backzeit: ca. 37 - 40 Min.

ZUTATEN:

Für den Teig:
200 g Dinkel, feingemahlen
75 g Magerquark, 50 ml Öl,
1 EL Honig, 2 Eigelb,
50 g Saure Sahne,
1 P. Backpulver

Für den Belag:
1000 g Zwetschgen
(oder Pflaumen)
50 g Zucker
100 g Haselnüsse, gehackt
200 g Saure Sahne
3 Eigelb, 1 - 2 EL Honig
1 EL Speisestärke
40 g Mandelsplitter

ZUBEREITUNG: Aus den Teigzutaten einen Quark-Öl-Teig bereiten und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
Eine Metall-Springform (Ø 26 cm) fetten, mit dem Teig auslegen und einen ca. 3 cm hohen Rand hochziehen.
Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Mit Zucker und Haselnüssen vermengen und auf den Teig geben.
Saure Sahne, Eigelb, Honig und Speisestärke verrühren und über die Zwetschgen gießen. Mit Mandelsplittern bestreuen. Eine umgedrehte Untertasse auf den niedrigen Rost stellen, die Form darauf setzen und den Kuchen mit der Kombination 160 °C und 440 Watt in 37 - 40 Min. backen.

Möhrenkuchen

Backzeit: ca. 18 - 20 Min.

ZUTATEN:

250 g Zucker, 5 Eigelb
250 g Möhren, fein geraspelt
Saft einer Zitrone
125 g Mandeln, gemahlen
125 g Haselnüsse, gemahlen
80 g Mehl
2 gestr. TL Backpulver
5 Eiweiß
2 EL Haferflocken

ZUBEREITUNG: Zucker und Eigelb schaumig schlagen. Anschließend Möhren, Zitronensaft und Nüsse zufügen. Mehl und Backpulver mischen und ebenfalls unterrühren. Eiweiß sehr steif schlagen und unter die Möhrenmasse heben. Eine Metall-Springform (Ø 26 cm) fetten und mit Haferflocken ausstreuen. Den Teig hineingeben. Eine umgedrehte Untertasse auf den niedrigen Rost stellen, die Form darauf setzen und den Kuchen mit der Kombination 170 °C und 440 Watt in 18 - 20 Min. backen.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 84

Ananas-Pfirsch-Tarte

Backzeit: ca. 40 Min.

ZUTATEN:

Für den Teig:
150 g Mehl
70 g Butter
1 Ei
20 g Zucker
1 Prise Salz

Für den Belag:
1 Ds. Pfirsche in Scheiben (Einwaage 825 g)
8 Scheiben Ananas
1 B. Crème fraîche (150 g)
3 Eier
50 g Zucker
1 P. Vanillezucker

ZUBEREITUNG: Aus den Teigzutaten einen Mürbeteig bereiten und ca. 30 Min. kaltstellen. Eine Tarteform (Ø 27 cm) aus hitzebeständigem Glas oder Glaskeramik fetten und mit dem Teig auslegen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Tarte auf den niedrigen Rost stellen und mit der Kombination 200 °C und 250 Watt ca. 10 Min. vorbacken. Pfirsche und Ananas abtropfen lassen und auf dem Teig verteilen. Crème fraîche, Eier, Zucker und Vanillezucker verrühren und auf die Früchte geben. Die Form wieder auf den niedrigen Rost stellen und die Tarte mit der Kombination 170 °C und 250 Watt in ca. 30 Min. zu Ende backen.

Mamorkuchen

Backzeit: ca. 25 - 30 Min.

ZUTATEN:

250 g Butter
5 Eier
200 g Zucker
400 g Mehl
100 ml Milch
1 P. Backpulver
3 EL Kakao
30 - 50 ml Milch

ZUBEREITUNG: Aus Butter, Eiern, Zucker, Mehl, Milch und Backpulver einen Rührteig herstellen. Den Teig halbieren und unter eine Hälfte Kakao und Milch mischen. Eine Metall-Springform mit Rohrboden (Ø 26 cm) fetten. Zunächst die helle Teigportion in die Form füllen und dann die dunkle Teigmenge. Mit einer Gabel von oben nach unten kreisend beide Teigmassen miteinander mischen, so daß ein Marmormuster entsteht. Einen umgedrehten Teller auf den niedrigen Rost stellen und die Form darauf setzen. Den Mamorkuchen mit der Kombination 180 °C und 250 Watt in 25 - 30 Min. backen.

Mandelküchlein

Backzeit: ca. 20 Min.

ZUTATEN:

50 g Butter
50 g Zucker
1 Ei, 1 P. Vanillezucker
1 Prise Salz
50 g Mandeln, gemahlen
125 g Mehl
50 ml Milch
1/2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG: Aus den angegebenen Zutaten einen Rührteig bereiten. Acht Papierförmchen von 5 cm Durchmesser auf die Fettpfanne stellen und mit je einem Eßlöffel Teig füllen. Die Fettpfanne auf den niedrigen Rost stellen und die Küchlein bei 230 °C in ca. 20 Min. backen. Abkühlen lassen und nach Belieben mit Guß verzieren.

Hefe-Schnecken

Backzeit: ca. 22 - 25 Min.

ZUTATEN:

Für den Teig:
200 g Mehl
20 g frische Hefe
30 ml Milch, 40 g Zucker
1 Ei, 20 g Butter
1 Prise Salz

Für die Füllung:
100 g Marzipanrohmasse
125 ml Sahne
50 g Mandeln, gemahlen
100 g Rosinen
125 g Nougat, in Würfeln

ZUBEREITUNG: Aus den Teigzutaten einen Hefeteig bereiten und gehen lassen. Anschließend nochmals durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 20 x 50 cm ausrollen. Für die Füllung das Marzipan zur Sahne geben und kurz pürieren. Die restlichen Zutaten zufügen und vermengen. Die Masse auf dem Hefeteig verteilen. Von der kürzeren Seite her aufrollen und in 8 - 10 gleichgroße Stücke schneiden. Den niedrigen Rost mit Backpapier belegen. Die Hälfte der Schnecken darauf legen, etwas flach drücken und mit der Kombination 200 °C und 100 Watt in 13 - 15 Min. backen. Die restlichen Schnecken in 9 - 10 Min. backen. Die Hefeschnecken nach Belieben mit Zuckerguß bestreichen.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 85

Kerniger Brombeerkuchen

Backzeit: ca. 30 Min.

ZUTATEN:

100 g Sonnenblumenkerne
50 g Haferflocken
30 g Butter
100 g Honig
150 g Butter
80 g Honig
2 Eier
125 g Weizenschrot
100 g Weizenmehl, Type 1050
1 TL Backpulver
600 g TK-Brombeeren, aufgetaut
4 Eiweiß

ZUBEREITUNG: Sonnenblumenkerne und Haferflocken mit 30 g Butter bei 600 Watt 8 - 9 Min. rösten. Mehrmals umrühren. Anschließend 100 g Honig unterrühren.
Restliche Butter und restlichen Honig mit Eiern, Schrot, Mehl und Backpulver zu einem Teig verarbeiten. In eine gefettete Metall-Springform (Ø 26 cm) füllen und auf dem niedrigen Rost bei 200 °C ca. 15 Min. vorbacken. Abgetropfte Früchte auf dem Teig verteilen. Eiweiß sehr steif schlagen, Honig-Gemisch unterheben und auf die Früchte geben. Eine umgedrehte Untertasse auf den niedrigen Rost stellen und die Springform darauf setzen. Den Kuchen mit der Kombination 170°C und 250 Watt in ca. 15 Min. zu Ende backen.

Vanillekipferl

Ca. 40 Stück *Backzeit: ca. 25 Min.*

ZUTATEN:

100 g Butter
70 g Zucker
125 g Mehl
100 g Mandeln, gemahlen
1 Eigelb
1 - 2 EL Puderzucker
Mark einer Vanilleschote

ZUBEREITUNG: Aus den angegebenen Zutaten einen Mürbeteig herstellen und ca. 30 Min. kaltstellen. Anschließend aus dem Teig Rollen von Ø 2 cm formen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Aus den Scheiben kleine Kipferl (Hörnchen) formen. Die Hälfte der Kipferl auf die mit Backpapier ausgelegte Fettpfanne legen, auf den niedrigen Rost stellen und bei 220 °C in ca. 15 Min. backen. Danach die zweite Hälfte in ca. 10 Min. abbacken. Puderzucker mit Vanillemark mischen und die Kipferl darin wälzen.

Makronen

Ca. 20 Stück *Backzeit: ca. 15 Min.*

ZUTATEN:

125 g ganze Mandeln, geschält
150 g brauner Zucker
1 P. Vanillezucker
1 Eiweiß
20 Oblaten (Ø 4 - 5 cm)
2 - 3 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG: Mandeln in einem Schälchen ohne Abdeckung bei 600 Watt in 4 - 5 Min. rösten. Mehrmals umrühren. Anschließend erkalten lassen und zusammen mit dem braunen Zucker fein mahlen. Vanillezucker unterrühren. Eiweiß sehr steif schlagen und unter die Mandel-Zucker-Masse mischen. 20 Kugeln formen und auf die Oblaten setzen, fest andrücken und mit Puderzucker bestäuben. Makronen in die Fettpfanne setzen, diese auf den niedrigen Rost stellen und bei 180 °C in ca. 15 Min. backen.

Marzipan-Stollen

Backzeit: ca. 25 - 30 Min.

ZUTATEN:

<u>Für den Teig:</u>
100 g Butter
60 g Zucker
125 g Quark
250 g Mehl
1½ TL Backpulver
1 Ei
1 EL Zitronensaft
1 TL Zitronenschale
<u>Für die Füllung:</u>
300 g Marzipanrohmasse
50 g Pistazien, gehackt
4 Löffelbiskuit
1 P. Vanillezucker
1 Ei
1 EL Zitronensaft
50 g Butter
25 g Puderzucker

ZUBEREITUNG: Butter und Zucker schaumig rühren. Abgetropften Quark und restliche Teigzutaten unterrühren. Anschließend zu einem Quadrat von 24 x 24 cm ausrollen.
Marzipan verkneten, in Teiggröße ausrollen und darauf legen.
Alle restlichen Zutaten für die Füllung verrühren und gleichmäßig auf das Marzipan verteilen. Teig von einer Seite her aufrollen und etwas flach drücken. In die Mitte eine Vertiefung drücken und zu einer Seite hin flach ausrollen. Anschließend zur Mitte hin wieder aufrollen. Den Stollen auf die mit Backtrennpapier belegte Fettpfanne legen, auf den niedrigen Rost stellen und mit der Kombination 200 °C und 100 Watt in 25 - 30 Min. backen. Butter in einer Form mit Deckel bei 440 Watt in ca. 1 Min. schmelzen und den noch heißen Stollen damit bestreichen. Anschließend mit Puderzucker bestäuben.

Tabellen

Erwärmen

Die Zeitangaben beziehen sich auf Lebensmittel mit Kühlschrank- oder Zimmertemperatur und können nur Anhaltswerte sein. Die Erwärmtemperatur sollte mindestens 72°C betragen. Bitte decken Sie Lebensmittel, die auf einem Teller oder in einer Schüssel erwärmt werden grundsätzlich ab, z. B. mit Mikrowellenfolie oder mit einem Deckel. Beim Erhitzen von Flüssigkeiten in Tassen oder Gläsern unbedingt ein hitzebeständiges Glasstäbchen mit hineinstellen (siehe Siedeverzug unter Warnung auf Seite 4). Bitte beachten Sie eine Stehzeit von 2 - 5 Minuten.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.	Hinweise / Tips
Wasser	1 Tasse	1000 Watt	ca. 2	Zum Kochen bringen.
Wasser	500 ml	1000 Watt	4 - 6	Zum Kochen bringen.
Kaffee	1 Tasse	1000 Watt	0,5 - 1	Wiedererwärmen.
Milch	1 Tasse	1000 Watt	ca. 1	Trinktemperatur.
Suppe	2 Tassen	1000 Watt	3 - 4	–
Eintopf, Gulasch o. ä.	250 g	1000 Watt	2½ - 3	–
Tellergerichte	300 - 450 g	600 Watt	4 - 6	–
Gemüse	250 g	600 Watt	3 - 4	–
Fleisch	200 g	600 Watt	ca. 3	–
Reis, Kartoffeln oder Nudeln	200 g	600 Watt	2 - 2½	–
Würstchen	80 - 100 g	600 Watt	ca. 1	Vorher anstechen, möglichst sofort verzehren.

Erwärmen von Babynahrung

Auch Babynahrung läßt sich im Mikrowellengerät leicht und problemlos erhitzen. Wir geben Ihnen in der folgenden Tabelle einige Beispiele, bedenken Sie aber bitte, daß die Zeitangaben nur Anhaltswerte sein können.
Benutzen Sie nur Glasformen oder Fläschchen aus hochwertigem hitzebeständigem Material und plazieren Sie diese in der Mitte des Drehtellers. Nach dem Erhitzen sollte die Babynahrung gut durchgerührt bzw. geschüttelt werden, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Überprüfen Sie die Temperatur vor dem Verzehr.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit	Hinweise / Tips
Fertigbrei	1 Glas (190 - 250 g)	600 Watt	30-40 Sek.	Alle Erwärmzeiten beziehen sich auf gekühlte Speisen. Verzehrtemperatur ca. 30 - 40°C (für Babys).
Milchfläschchen	60 g / ml	250 Watt	ca. 1 Min.	
Milchfläschchen	120 g / ml	250 Watt	1 Min. 20 Sek.	
Milchfläschchen	180 g / ml	250 Watt	2 Min. 20 Sek.	

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 87

Garen von Beilagen und Getreide

Rühren Sie bitte alle Beilagen und Getreide vor der Ausquellzeit um. Beachten Sie nach dem Garen eine Stehzeit von 5-10 Minuten. Alle Zeitangaben können nur Anhaltswerte sein. Einige der hier angegebenen Lebensmittel werden im Zwei-Phasen-Kochvorgang zubereitet.

Lebensmittel	Menge	Flüssigkeits-zugabe	Leistung	Zeit in Min.	Zubereitung und Hinweise
Salz-kartoffeln	800 g	8 EL Wasser	1000 Watt	10-11	Kartoffeln schälen und in gleichgroße Stücke schneiden. Mit Wasser und Salz geschlossen garen. Nach der Garzeit die Flüssigkeit sofort abgießen.
	400 g	4 EL Wasser	1000 Watt	ca. 7	
Pell-kartoffeln	400 g	–	1000 Watt	7-8	Kartoffeln gut waschen und die Schale mehrmals einstechen. Ohne Wasser geschlossen garen. Nach der Garzeit die entstandene Flüssigkeit sofort abgießen.
Nudeln (z.B. Makkaroni)	250 g	1 l Wasser	1000 Watt 1000 Watt 440 Watt	10 4 und ca. 5	Wasser in eine große Glasform geben und mit Deckel zum Kochen bringen. Nudeln und Salz zufügen, umrühren und offen aufkochen lassen. Durchrühren und bei geringer Leistung zu Ende garen.
	125 g	500 ml Wasser	1000 Watt 1000 Watt 440 Watt	6 ca. 3 und ca. 3	
Reis	200 g	400 ml Wasser	1000 Watt 250 Watt	ca. 5 und ca. 15	Mit Wasser und Salz geschlossen garen. Die Ausquellzeiten sind abhängig von der Reisart. Naturreis und Wilder Reis benötigen die längere Ausquellzeit.
	100 g	300 ml Wasser	1000 Watt 250 Watt	ca. 3 und 15	
Grieß	60 g	500 ml Milch	1000 Watt 250 Watt	5-6 und ca. 8	Milch und etwas Zucker und Butter in eine Glasform geben und mit Deckel aufkochen lassen. Grieß einstreuen und geschlossen bei geringer Leistung zu Ende garen. Zwischendurch mehrmals rühren.
	30 g	250 ml Milch	1000 Watt 250 Watt	2-3 und ca. 8	
Weizen/ Gerste	100 g	200 ml Wasser	1000 Watt 250 Watt	ca. 4 und ca. 15	Die Getreidekörner über Nacht in der Flüssigkeit einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen.
Grünkern/ Dinkel, Hafer	200 g	300 ml Wasser	1000 Watt	4-5	Die Getreidekörner über Nacht in der Flüssigkeit einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen.
	100 g	150 ml Wasser	1000 Watt	ca. 3	
Kicher-erbsen	200 g	600 ml Wasser	1000 Watt 250 Watt	ca. 10 und ca. 40	Kichererbsen über Nacht in der Flüssigkeit einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen.
Roggen	100 g	200 ml Wasser	1000 Watt 250 Watt	2-3 und ca. 20	Roggen über Nacht in der Flüssigkeit einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen.
Linsen	250 g	500 ml Wasser	1000 Watt 250 Watt	ca. 6 und 15-18	Linsen mit der Flüssigkeit geschlossen garen. (Rote Linsen benötigen eine Ausquellzeit von nur 5-10 Min. bei 250 Watt).
	125 g	250 ml Wasser	1000 Watt 250 Watt	3-4 und 15-18	
Grüne geschälte Erbsen	200 g	200 ml Wasser	1000 Watt 250 Watt	ca. 8 und 10-12	Die Erbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Einweichflüssigkeit abgießen, Frischwasser zufügen und geschlossen garen.
Buchweizen-grütze	125 g	500 ml Wasser	1000 Watt 1000 Watt	ca. 3 und ca. 3	Die Buchweizengrütze in eine Glasform geben und ohne Deckel rösten. Wasser zufügen und geschlossen garen.
Grünkern-schrot	200 g	400 ml Wasser	1000 Watt	ca. 9	Grünkernschrot mit der Flüssigkeit geschlossen garen.
	100 g	200 ml Wasser	1000 Watt	4-5	
Hirse	250 g	500 ml Wasser	1000 Watt 250 Watt	ca. 6 und 15-20	Hirse mit der Flüssigkeit geschlossen garen.
	125 g	250 ml Wasser	1000 Watt 250 Watt	3-4 und 15-20	

Tabellen

Garen von Gemüse

Garen Sie das Gemüse in einer mikrowellengeeigneten Form mit Deckel. Bitte beachten Sie die Flüssigkeitszugabe laut Tabelle. Die Zeitangaben sind nur Anhaltswerte. Rühren Sie das Gemüse während des Garens mehrmals um und lassen Sie es nach der Garzeit noch etwa 5 Min. geschlossen stehen, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Einige der hier und auf der folgenden Seite angegebenen Lebensmittel werden im Zwei-Phasen-Kochvorgang zubereitet. Bitte reduzieren Sie die Kochzeit entsprechend, wenn das Gemüse bißfest bleiben soll.

Gemüseart	Netto-Menge	Flüssigkeits-zugabe	Leistung	Garzeit in Min.	Zubereitung und Hinweise
Auberginen	500 g	5 TL Zitr.saft	1000 Watt	6-7	Auberginen waschen, Stiele entfernen, in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter und Zitronensaft hinzufügen.
	250 g	5 TL Zitr.saft	1000 Watt	ca. 3	
Blumenkohl	1000 g	10 EL Wasser	1000 Watt	ca. 14	Blumenkohl putzen, Strunk keilförmig herausschneiden und den Kohl gründlich waschen. Mit Butter bestreichen. Mit Salz würzen. Ohne Wenden garen.
	500 g	5 EL Wasser	1000 Watt	ca. 8	
Bohnen, grüne	500 g	250 ml Wasser	1000 Watt	ca. 12	Bohnen putzen, waschen und evtl. in Stücke brechen. Mit Salz und Bohnenkraut garen.
	250 g	125 ml Wasser	1000 Watt	ca. 7	
Brokkoli	800 g	8 EL Wasser	1000 Watt	ca. 10	Brokkoli putzen, gründlich waschen und in Röschen teilen. Stiel in Stücke oder Scheiben schneiden. Mit Salz garen.
	400 g	4 EL Wasser	1000 Watt	ca. 6	
Chicorée	500 g	5 EL Wasser	1000 Watt	6-7	Chicorée putzen, waschen, halbieren und den bitteren Kern großzügig entfernen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz garen.
	250 g	3 EL Wasser	1000 Watt	ca. 4	
Erbsen	800 g	8 EL Wasser	1000 Watt	8-9	Erbsen entschoten, waschen und mit Salz, evtl. etwas Zucker und Butter garen.
	400 g	4 EL Wasser	1000 Watt	5-6	
Gemüse-gurken	500 g	–	1000 Watt	ca. 5	Gurken schälen, halbieren und die Kerne z. B. mit einem Teelöffel entfernen. Gurkenhälften in fingerdicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Ohne Wasser garen.
Gemüse-zwiebeln	300 g	–	1000 Watt	ca. 6	Zwiebeln pellen und in Streifen schneiden. Mit Butter, Salz und ohne Wasser garen.
Karotten / Möhren	500 g	5 EL Wasser	1000 Watt	ca. 9	Karotten / Möhren putzen, waschen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker garen.
	250 g	3 EL Wasser	1000 Watt	5-6	
Kohlrabi	800 g	8 EL Wasser	1000 Watt	ca. 11	Kohlrabi schälen, waschen und kleinschneiden. Mit Salz und Muskat garen.
	400 g	4 EL Wasser	1000 Watt	ca. 7	
Lauch / Porree	400 g	4 EL Wasser	1000 Watt	ca. 6	Lauch / Porree putzen, waschen und in 1-2 cm lange Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer garen.
Maiskolben	500 g	5 EL Wasser	1000 Watt	8-10	Maiskolben putzen, waschen, mit Butter bestreichen, mit Salz bestreuen und garen.
Pilze/ Champignons	400 g	–	1000 Watt	ca. 4	Pilze/Champignons putzen, waschen, evtl. kleinschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Nur mit etwas Butter garen.
Rosenkohl	800 g	125 ml Wasser	1000 Watt 440 Watt	9-11 5-7	Rosenkohl putzen und waschen. Mit Salz und Muskat garen.
	400 g	8 EL Wasser	1000 Watt	9-11	
Rote Bete	600 g	12 EL Wasser	1000 Watt	ca. 20	Rote Bete putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, große Scheiben evtl. halbieren. Mit Salz garen.
	300 g	6 EL Wasser	1000 Watt	10-11	

Fortsetzung nächste Seite.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 89

Garen von Gemüse

Fortsetzung

Gemüseart	Netto-Menge	Flüssigkeits-zugabe	Leistung	Garzeit in Min.	Zubereitung und Hinweise
Rotkohl (Frühkohl)	800 g	15 EL Wasser	1000 Watt 440 Watt	ca. 10 ca. 7	Rotkohl putzen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Kümmel und einer Prise Zucker garen.
	400 g	8 EL Wasser	1000 Watt	11-12	
Rotkohl (Winterkohl)	800 g	15 EL Wasser	1000 Watt 440 Watt	10-11 ca. 12	Rotkohl putzen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Kümmel und einer Prise Zucker garen.
	400 g	8 EL Wasser	1000 Watt 440 Watt	10-11 7-8	
Schwarz-wurzeln	500 g	5 EL Wasser	1000 Watt	9-10	Schwarzwurzeln putzen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und sofort in Essigwasser legen. Essig-wasser abgießen und anschließend mit Salz garen.
Sellerie (Knollen- und Stangensellerie)	800 g	10 EL Wasser	1000 Watt 440 Watt	ca. 7 ca. 7	Sellerie putzen, waschen und kleinschneiden. Mit Salz und etwas Butter garen.
	400 g	5 EL Wasser	1000 Watt	ca. 8	
Spargel	600 g	12 EL Wasser	1000 Watt	10-12	Spargel schälen. In einer länglichen Glasform mit Salz, evtl. Zucker und etwas Butter garen.
	300 g	6 EL Wasser	1000 Watt	ca. 6	
Spinat, Mangold	500 g	–	1000 Watt	6-7	Spinat oder Mangold putzen, waschen und evtl. kleinschneiden. Ohne Wasser, mit Salz und evtl. Butter garen.
Spitzkohl	800 g	15 EL Wasser	1000 Watt 440 Watt	ca. 10 ca. 7	Spitzkohl putzen, halbieren und Strunk heraus-schneiden. In feine Streifen schneiden und mit Salz und Kümmel garen.
	400 g	6 EL Wasser	1000 Watt	ca. 10	
Steckrüben/ Kohlrüben	800 g	8 EL Wasser	1000 Watt	ca. 10	Steckrübe/Kohlrübe schälen, waschen und in Würfel schneiden. Mit Salz und einer Prise Zucker garen.
	400 g	4 EL Wasser	1000 Watt	ca. 7	
Weißkohl (Frühkohl)	800 g	15 EL Wasser	1000 Watt 440 Watt	ca. 8 ca. 8	Kohl putzen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel garen.
	400 g	8 EL Wasser	1000 Watt	ca. 11	
Weißkohl (Winterkohl)	800 g	15 EL Wasser	1000 Watt 440 Watt	8-9 12-13	Kohl putzen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel garen.
	400 g	8 EL Wasser	1000 Watt 440 Watt	8-9 7-10	
Wirsing	800 g	15 EL Wasser	1000 Watt 440 Watt	ca. 8 ca. 6	Wirsing putzen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer garen.
	400 g	8 EL Wasser	1000 Watt	ca. 9	
Zuckerschoten	600 g	6 EL Wasser	1000 Watt	ca. 10	Zuckerschoten entfädeln, Stielansatz entfernen. Mit Salz und Pfeffer garen.
	300 g	3 EL Wasser	1000 Watt	6-7	

Tabellen

Garen von Fisch

Die Zeitangaben beziehen sich auf Fisch mit Kühlschranktemperatur und können nur Anhaltswerte sein. Lassen Sie den Fisch nach der Garzeit noch 5-10 Min. im geschlossenen Gefäß stehen, damit ein Temperaturausgleich stattfindet und um durch die Nachgarzeit eine Temperatur von mindestens 72°C zu erhalten.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.	Hinweise / Tips
Fischfilet, z. B. Rotbarsch, Seelachs oder Scholle	200 g	600 Watt	4-5	Fisch in einer mikrowellengeeigneten Form mit Deckel garen. Fügen Sie 1 - 3 EL Flüssigkeit, z. B. Wasser und Zitrone, Brühe oder Wein dazu.
	400 g	600 Watt	ca. 8	
	600 g	600 Watt	ca. 9	
	800 g	600 Watt	ca. 12	
Fischkotelette, z. B. Lachs oder Dorsch	250 g	600 Watt	5-6	
	500 g	600 Watt	7-8	
	750 g	600 Watt	ca. 10	
Fisch, ganz, z. B. Forelle,Makrele, Rotbarbe	300 - 500 g	600 Watt	6 - 8	

Garen und Bräunen von Braten

Die Zeitangaben sind abhängig von der Temperatur, Form und Struktur des Lebensmittels und können daher nur Anhaltswerte sein. Garen Sie alle Braten in einer mikrowellengeeigneten, hitzebeständigen flachen Form ohne Abdeckung mit 150 ml Flüssigkeitszugabe (z.B. Brühe, Wein oder Wasser) auf dem niedrigen Rost. Bitte wenden Sie das Lebensmittel nach der Hälfte der Garzeit und beachten Sie weitere Hinweise in der Tabelle. Nach dem Garen unbedingt alle Braten in Alufolie gewickelt ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Lebensmittel	Gewicht	Kombination	Zeit	Zubehör
Kalbsbraten	1000 g	170°C und 440 Watt	40 - 45 Min.	Mit der Fettseite nach unten in eine flache Glasform legen, 150 ml Flüssigkeit zufügen und auf den niedrigen Rost stellen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.
	1500 g	170°C und 440 Watt	55 - 60 Min.	Mit der Fettseite nach unten in eine flache Glasform legen, 150 ml Flüssigkeit zufügen und auf den niedrigen Rost stellen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.
	1800 g	170°C und 440 Watt	ca. 65 Min.	Mit der Fettseite nach unten in eine flache Glasform legen, 150 ml Flüssigkeit zufügen und auf den niedrigen Rost stellen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.
Roastbeef	1000 g	1 und 250 Watt	ca. 30 Min.	Mit der kreuzweise eingeschnittenen Fettseite nach unten in eine flache Glasform legen, 150 ml Flüssigkeit zufügen und auf den niedrigen Rost stellen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.
	1500 g	1 und 250 Watt	35 - 40 Min.	Mit der kreuzweise eingeschnittenen Fettseite nach unten in eine flache Glasform legen, 150 ml Flüssigkeit zufügen und auf den niedrigen Rost stellen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.
	1800 g	1 und 250 Watt	40 - 45 Min.	Mit der kreuzweise eingeschnittenen Fettseite nach unten in eine flache Glasform legen, 150 ml Flüssigkeit zufügen und auf den niedrigen Rost stellen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.
Lammschulter	1100 g	230°C und 440 Watt	35 - 40 Min.	Mit der Fettseite nach unten in eine flache Glasform legen, 150 ml Flüssigkeit zufügen und auf den niedrigen Rost stellen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.
Lammkeule	1700 g	210°C und 440 Watt	50 - 60 Min.	Mit der Fettseite nach unten in eine flache Glasform legen, 150 ml Flüssigkeit zufügen und auf den niedrigen Rost stellen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 91

Grillen und Kombinationsgaren

Die Lebensmittel werden auf dem mittleren Rost gegart, der in die Fettpfanne gestellt wird. Bitte geben Sie zunächst die Leistung und Zeit für die eine Seite und erst nach dem Wenden für die zweite Seite ein.
Garen Sie die Entenbrustfilets, Hähnchenschenkel, 1/2 Hähnchen und Entenkeulen immer zuerst mit der Hautseite nach unten, bevor Sie das Geflügel wenden. Einige der hier angegebenen Lebensmittel werden im Zwei-Phasen-Kochvorgang zubereitet.

Lebensmittel	1. Seite		2. Seite	
	Leistung	Zeit in Min.	Leistung	Zeit in Min.
4 Grillwürstchen (ca. 400 g)	3	10-11 Min.	3	6-7 Min.
4 Frikadellen (à ca. 150 g)	Kombination 3 und 600 Watt 3	6-7 Min. ca. 5 Min.	3	7-8 Min.
2 Hähnchenschenkel (400 - 500 g)	600 Watt Grillheißluft 250°C / 1	3-4 Min. 10-11 Min.	Grillheißluft 250°C / 1	4-5 Min.
1/2 Hähnchen (ca. 700 g)	600 Watt Grillheißluft 250°C / 1	6-7 Min. ca. 13 Min.	Grillheißluft 250°C / 1	4-5 Min.
2 Nackenkoteletts (400 - 500 g)	Kombination 3 und 600 Watt 3	ca. 6 Min. ca. 8 Min.	3	ca. 8 Min.
2 Entenkeulen (600 - 700 g)	600 Watt Grillheißluft 250°C / 1	5-6 Min. 9-10 Min.	Grillheißluft 250°C / 1	5-6 Min.
4 Toasts Hawaii	Kombination 1 und 600 Watt	ca. 4 Min.	–	–
2 Entenbrustfilets (600 - 700 g)	Kombination 2 und 100 Watt	8-10 Min.	Kombination 2 und 100 Watt	8-10 Min.
4 Schaschliks (700 - 800 g)	Grillheißluft 250°C / 1	ca. 18 Min.	Grillheißluft 250°C / 1	ca. 8 Min.
2 Steaks, medium (ca. 400 g)	3	12-13 Min.	3	8-9 Min.
2 Forellen (ca. 500 g)	600 Watt 3	ca. 5 Min. ca. 7 Min.	3	ca. 5 Min.

Tabellen

Aufbacken von Brötchen und Toast

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit	Zubehör / Hinweise
„Knack und Back"-Produkte	200 - 300 g	Kombination 250°C und 100 Watt	15 - 17 Min.	Auf den mit Backpapier belegten niedrigen Rost legen. Nach ca. 2/3 der Zeit wenden.
„Knack und Back"-Croissants	250 g	250°C	ca. 15 Min.	Auf den mit Backpapier belegten niedrigen Rost legen.
Brötchen zum Fertigbacken z.B. von Harry, Wendeln	2 - 4 Stück (à 50 - 75 g)	Grillheißluft 250°C / 1	ca. 7 Min.	Auf die Fettpfanne legen. Nach ca. 2/3 der Zeit wenden.
Tiefgekühlte Brötchen, vorgebacken, z.B. von Hatting Bageri, Sinnack	2 - 4 Stück (à 40 - 50 g)	Grillheißluft 250°C / 1	7 - 9 Min.	Auf die Fettpfanne legen. Nach ca. 2/3 der Zeit wenden.
Toastbrot, tiefgefroren	2 - 4 Scheiben (à ca. 20 g)	Grillheißluft 250°C / 2	ca. 6 Min.	Auf den mittleren Rost legen. Nach ca. 4 Min. wenden.

Auftauen und Erwärmen von tiefgekühlten (TK-) Fertiggerichten

Die meisten tiefgekühlten Fertiggerichte sind bereits mit Zeitangaben für Mikrowelle versehen. Bitte beachten Sie eine Stehzeit (Ausgleichszeit) von ca. 5 Minuten.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.	Hinweise/Tips
Fleisch mit Sauce im Kochbeutel, z.B. Königsberger Klopse von Iglo	400 - 450 g	600 Watt 600 Watt	ca. 3 und 8-10	Den Kochbeutel ca. 3 Min. antauen, dann die Speise in eine Glasform mit Deckel geben.
Tellergerichte, z.B. Delite von Iglo	350 - 400 g	600 Watt	ca. 10	Die Speisen auf einem Teller abgedeckt erwärmen. Kochbeutel vorher anstechen, nach der Hälfte der Zeit wenden.
Eintöpfe, z.B. Gemüsepfanne oder Fischpfanne von Iglo	600 - 750 g	600 Watt	15-17	Die Speisen in einer Glasform mit Deckel garen. Flüssigkeitszugabe laut Hersteller beachten.
Germknödel	ca. 150 g ca. 300 g	600 Watt 600 Watt	3-4 6-7	Germknödel kurz unter kaltes Wasser halten und in eine Glasform mit Deckel geben.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 93

Auftaugaren von tiefgekühltem (TK-) Gemüse

Die Zeitangaben beziehen sich auf tiefgekühltes Gemüse von -18°C und können nur Anhaltswerte sein. Das Gemüse wird in einem geschlossenen mikrowellengeeigneten Gefäß zubereitet. Rühren Sie das Gemüse während des Garens 1 - 2 mal um und lassen Sie es nach der Garzeit noch ca. 5 Min. geschlossen stehen.

Lebensmittel	Menge	Zutaten	Leistung	Zeit in Min.
Rahm-Spinat	150 g		600 Watt	ca. 5
Lauch / Porree	200 g	2 EL Wasser, 1 TL Butter	600 Watt	ca. 7
Rosenkohl	300 g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	10-12
Kohlrabi	300 g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	11 - 12
Junge Brechbohnen	300 g	1 TL Butter, Salz, Bohnenkraut	600 Watt	ca. 12
Goldmais / Erbsen	300 g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	7 - 8
Gemüse Allerlei	300 g	–	600 Watt	7 - 8
Blattspinat	300 g	–	600 Watt	ca. 10
Rahm-Spinat	300 g	–	600 Watt	8 - 10
Apfel-Rotkohl	450 g	–	600 Watt	13 - 14
Erbsen und Karotten	450 g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	12 - 15
Junger Spinat	450 g	–	600 Watt	ca. 13
Paprikastreifen	500 g	–	600 Watt	12-13
Schwarzwurzeln	600 g	6 EL Brühe, 1 TL Butter	600 Watt	ca. 15
Rahm-Spinat	600 g	–	600 Watt	17 - 19
Gemüse plus	300 g	laut Herstellerangabe	600 Watt	8 - 10
Rahm-Gemüse	300 - 450 g	laut Herstellerangabe	600 Watt	9 - 13

Auftauen und Garen von tiefgekühltem (TK-) Fisch

Die Zeitangaben beziehen sich auf tiefgekühlten Fisch von -18°C und können nur Anhaltswerte sein. Der Fisch wird in einem mikrowellengeeigneten Gefäß mit Deckel zubereitet. Lassen Sie den Fisch noch 5 - 10 Min. nach Ende der Garzeit geschlossen stehen, um durch die Nachgarzeit eine Temperatur von mindestens 72°C zu erhalten. Einige der hier angegebenen Lebensmittel werden im Zwei-Phasen-Kochvorgang zubereitet.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.
Fischfilet, z. B. Scholle, Lachs, Rotbarsch, Kabeljau	200 - 300 g	1000 Watt 600 Watt	ca. 4 und 2-3
2 Forellen	340 g	1000 Watt 600 Watt	4-5 und 5-7
Fischfilet, z. B. Scholle, Lachs, Rotbarsch, Kabeljau	400 g	1000 Watt 600 Watt	ca. 4 und 4-5
Fischfilet, z. B. Scholle, Lachs, Rotbarsch, Kabeljau	600 g	1000 Watt 600 Watt	ca. 4 und ca. 10
Fischfilet in Crèmesauce, z. B. von Iglo	250 g	1000 Watt 600 Watt	ca. 3 und ca. 5
Gefüllte Regenbogenforelle, z. B. von Costa	250 g	600 Watt	10-12
Schollenfilet-Röllchen, z. B. von Costa	320 g	600 Watt	ca. 10

Tabellen

Garen und Bräunen von industriell vorgefertigten Tiefkühl (TK)-Produkten

Es sind ausschließlich Tiefkühlprodukte geeignet, die auch im Backofen zubereitet werden können. Nehmen Sie die Lebensmittel grundsätzlich aus der Verpackung. Bitte halten Sie sich an die Zubehörangaben und Hinweise.

Industriell vorgefertigte Tiefkühlprodukte	Menge	Leistung	Zeit	Zubehör / Hinweise
Aufläufe (Canneloni, Lasagne, Kartoffelauflauf), z.B. von Dr. Oetker, Iglo	350 - 450 g	Kombination 1 und 600 Watt	12 - 15 Min.	In eine mikrowellengeeignete hitzebeständige Form geben und auf den niedrigen Rost stellen.
Schlemmerfilet, z.B. von Iglo	400 g	Kombination 1 und 600 Watt	16 - 18 Min.	
Pizza, z.B. von Dr. Oetker, Feinkost Käfer	300 - 400 g	Kombination 250°C und 250 Watt	12 - 14 Min.	Auf den niedrigen Rost legen. Rost in die Fettpfanne stellen.
Mini-Pizzen, z.B. von Wagner	2 Stück, ca. 300 g	Kombination 250°C und 250 Watt	8 - 9 Min.	
Baguettes, z.B. von Iglo	250 - 300 g	600 Watt Grillheißluft 250°C / 3	ca. 3 Min. 4 - 5 Min.	
Pommes Frites, z.B. von McCain	450 g	Grillheißluft 250°C / 2	16 - 18 Min.	In der Fettpfanne auf dem niedrigen Rost backen. Nach ca. 10 Min. wenden.
Kroketten, z.B. von McCain	450 g	Grillheißluft 250°C / 2	14 - 16 Min.	In der Fettpfanne auf dem niedrigen Rost backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
Pom Poms, z.B. von McCain	450 g	Grillheißluft 250°C / 3	ca. 15 Min.	In der Fettpfanne auf dem niedrigen Rost backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
Röstis, Röstitaler, Schinkenrösti, z.B. von McCain	300 - 450 g	1. Seite: Grillheißluft 250°C / 3 2. Seite: 3	15 - 16 Min. ca. 3 Min.	Auf den niedrigen Rost legen. Rost in die Fettpfanne stellen.
Kartoffelpuffer, z.B. von McCain, Agrarfrost	240 - 300 g	1. Seite: Grillheißluft 250°C / 3 2. Seite: 3	ca. 13 Min. ca. 3 Min.	
Barbecues, Fritatoes, von McCain	450 g	Grillheißluft 250°C / 3	15 - 18 Min.	In der Fettpfanne auf dem niedrigen Rost backen. Nach ca. 10 Min. wenden.
Gemüseschnitzel, Gemüsestäbchen, Spinatmedallions, von Iglo	6 - 8 Stück, ca. 300 g	1. Seite: Kombination 3 und 600 Watt 2. Seite: 3	7 - 8 Min. 4 - 5 Min.	In der Fettpfanne auf dem niedrigen Rost backen.

Fortsetzung nächste Seite.

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 95

Garen und Bräunen von industriell vorgefertigten Tiefkühl (TK)-Produkten

Industriell vorgefertigte Tiefkühlprodukte	Menge	Leistung	Zeit	Zubehör / Hinweise
Frühlingsrolle, z.B. von Dr. Oetker	150 - 300 g	Kombination 250°C und 100 Watt	16 - 19 Min.	Auf den mittleren Rost legen. Rost in die Fettpfanne stellen.
Backcamemberts, z.B. von Alpenhain	2 Stück, ca. 150 g	1. Seite: Grillheißluft 250°C / 1 2. Seite: 250°C / 1	ca. 10 Min. ca. 6 Min.	In die mit Backpapier belegte Fettpfanne auf den niedrigen Rost legen.
Cheeseburger/Fischburger/Chickenburger, z.B. von Iglo	280 - 320 g	Kombination 1 und 600 Watt	4 - 6 Min.	Auf den niedrigen Rost legen.
Fischfilet in Blätterteig, z.B. von Frosta	300 g	Kombination 250°C und 250 Watt	ca. 15 Min.	Mit Eigelb bestreichen und auf den mit Backpapier belegten niedrigen Rost setzen.
Quiche Lorraine, z.B. von Dr. Oetker	2 Stück, ca. 300 g	Kombination 250°C und 440 Watt	8 - 10 Min.	Auf den niedrigen Rost legen.
Altdeutsche Teilchen, Mini-Berliner, von Dr. Oetker	20 Stück, ca. 250 g	Grillheißluft 200°C / 1	ca. 7 Min.	In die Fettpfanne setzen. Fettpfanne auf den niedrigen Rost stellen. Nach ca. 4 Min. wenden. Sofort servieren.
Eis-Croissants, von Iglo	2 Stück, ca. 150 g	Grillheißluft 250°C / 3	ca. 4 Min.	Auf den niedrigen Rost legen. Nach ca. 3 Min. wenden.

Auftauen von Fleisch

Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Hinweise / Tips
Braten (mit Knochen)	500 g	270 Watt **	18-20	60	Plazieren Sie den Braten auf einer umgedrehten Untertasse, damit der Fleischsaft ablaufen kann. Den Braten nach der Hälfte der Zeit umdrehen.
Gehacktes (Rind u. Schwein)	500 g	270 Watt **	10-12	10	Das Hackfleisch nach dem Auftauen auseinanderbröseln und den Eiskern herauslösen.
ganzes Hähnchen	500 g	270 Watt **	12-13	60	Das Hähnchen auf einer umgedrehten Untertasse plazieren und die Beinenden in Aluminiumfolie wickeln. Das Geflügel nach der Hälfte der Zeit umdrehen.
Geflügelteile	500 g	270 Watt **	22-24	30	Die Hühnerteile auf einem umgedrehten oder flachen Teller plazieren und nach der Hälfte der Zeit umdrehen.
Koteletts	500 g	270 Watt **	8-12	15	Die Koteletts auf einem umgedrehten oder flachen Teller plazieren und nach der Hälfte der Zeit umdrehen.

Tabellen

Auftauen im Mikrowellengerät

Wer Tiefkühlkost auftauen will, ist mit dem Mikrowellengerät optimal bedient. Sie können damit gleichmäßig und schnell auftauen. Leistungswahl, Auftau- und Ausgleichszeiten sind abhängig von Beschaffenheit und Menge der Lebensmittel.

Da die Mikrowellen immer von außen nach innen in die Lebensmittel eindringen, können ganz besonders größere Stücke nicht bis in den Kern aufgetaut werden, da die äußeren Schichten dann bereits angaren könnten.

In den Tabellen finden Sie auch die Zeitangaben für die Ausgleichszeit. Diese Ausgleichszeit ist gleichbedeutend mit einer Stehzeit und beinhaltet einen Temperaturausgleich durch Wärmeleitung von außen (aufgetaut) nach innen (gefroren). Während der Ausgleichszeit befindet sich das Lebensmittel im ausgeschalteten Gerät oder außerhalb des Mikrowellengerätes.

Überlegtes Einfrieren gewährleistet einfaches Auftauen: Achten Sie darauf, daß Sie die für Ihren Haushalt bestimmten Mengen flach und den Schüsselgrößen angepaßt portionieren. Frieren Sie formgerecht ein, denn die Portionen müssen ja nachher auch in Ihr Gerät passen.

Läßt sich das gefrorene Lebensmittel schwer aus der Verpackung lösen, so tauen Sie es bei 1000 Watt in 1-2 Min. an.

Die in den folgenden Tabellen angegebenen Auftauzeiten können nur Richtwerte sein. Es kann zu geringen Zeitabweichungen kommen, die von Menge, Qualität, Form und Ausgangstemperatur der Lebensmittel abhängig sind.

Auftauen von Kuchen und Torten

Kuchen und Torten, wenn möglich, auf einem umgedrehten Teller auftauen.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Hinweise / Tips
Brötchen	ca. 150 g, 2 Stück	270 Watt	ca. 1	–	–
Brot	ca. 500 g	270 Watt	8 - 10	10 - 20	Einmal wenden.
Butterkuchen, gefüllt	ca. 200 g, 2 Stück	270 Watt	5 - 6	ca. 10	–
Obstkuchen mit Mürbeteigboden	ca. 400 g, 2 Stück	270 Watt	ca. 9	ca. 30	–
Apfelkuchen, gedeckt	ca. 500 g, 4 Stück	270 Watt	ca. 10	30 - 40	–
Käsekuchen mit Obst	ca. 600 g, 4 Stück	270 Watt	12-13	30 - 40	–
Sahnetorte / -schnitte, Biskuitrolle	250 - 350 g, 2 - 3 Stück	100 Watt	5-6	40 - 60	Stücke werden nur angetaut, Tortenspitze zur Drehtellermitte setzen.
Altdeutscher Kuchen, z. B. von Dr. Oetker	300 g	270 Watt	4 - 5	–	–
Mandel-Bienenstich, z. B. von Coppenrath & Wiese	800 g	270 Watt	ca. 15	40 - 60	–
Sahnetorte / Crèmetorte, z. B. von Coppenrath & Wiese, Motta	400 - 800 g	100 Watt	8 - 12	90 - 120	Torte wird nur angetaut.
	900 - 1400 g	100 Watt	14 - 18	90 - 120	
Käse- oder Obsttorte, z. B. von Coppenrath & Wiese	1250 - 1750 g	270 Watt	30 - 40	60 - 90	–
Mini Windy's (TK-Windbeutel), z. B. von Koopmanns	250 g	270 Watt	4-5	ca. 15	–

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 97

Auftauen von Molkereiprodukten und Wurst

Wurst und Aufschnitt während der Auftauzeit einmal wenden. Bei Aufschnitt und Schinken äußere Scheiben eher entfernen und nach dem Auftauen die Scheiben vorsichtig mit einem Messer trennen.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Hinweise / Tips
Butter	250 g	100 Watt	3-4	10 - 20	Verpackung entfernen und die Butter auf einen Teller legen.
Sahne	200 - 250 g	100 Watt.	ca. 8	10 - 15	Alufolie vollständig entfernen oder die Sahne in eine Schüssel füllen. Sie kann geschlagen werden, wenn noch Eis-stückchen vorhanden sind.
Quark	250 g	270 Watt	8-10	10 - 15	Verpackung entfernen und den Quark zum Auftauen in ein Gefäß geben. Nach 2/3 der Auf-tauzeit den Quark gut durch-rühren.
Käse im Stück	400 g	100 Watt	ca. 5	ca. 60	Einmal wenden.
Käse in Scheiben	125 - 200 g	100 Watt	2-3	10 - 20	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.
Schinken, gekocht	200 g	270 Watt	ca. 6	ca. 10	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.
Wurstaufschnitt, mager	200 g	270 Watt	ca. 3	ca. 10	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.
Wurstaufschnitt, fett	200 g	270 Watt	ca. 4	ca. 10	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.

Auftauen von Obst

Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Hinweise / Tips
Himbeeren	250 g	270 Watt	ca. 7	5 - 10	Obst in einer Schale mit Deckel auftauen. Nach der Hälfte der Zeit einmal vorsichtig umrühren.
Brombeeren	250 g	270 Watt	ca. 7	10 - 15	
Erdbeeren	250 g	270 Watt	ca. 8	5 - 10	
Heidelbeeren	300 g	270 Watt	ca. 10	5 - 10	
Beerenobst, gemischt	150 g	270 Watt	ca. 4	ca. 10	
	300 g	270 Watt	ca. 8	ca. 10	
Johannisbeeren	150 g	270 Watt	ca. 7	5 - 10	
	300 g	270 Watt	ca. 14	5 - 10	
Kirschen, Pflaumen, Aprikosen	250 g	270 Watt	ca. 7	10 - 15	
	500 g	270 Watt	ca. 14	10 - 15	
Tropic Cocktail	250 g	270 Watt	ca. 8	15 - 20	
	500 g	270 Watt	ca. 15	15 - 20	

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 98

Alphabetisches Rezeptregister

Al grün 39
Ananas-Pfirsich-Tarte 84
Anchovistarte 72
Apfelkuchen 28
Apfel-Mohn-Kuchen 83
Apfelspeise, Bayerische 76
Auflauf, überbackener 29

Bananen mit Mandeln 78
Bandnudeln mit Hähnchenfleisch 69
Bayerische Apfelspeise 76
Béarnaise, Sauce 61
Birnen-Pfirsich-Gratin 80
Birnengratin mit Haselnüssen 78
Birnentaschen 83
Biskuit, Einfacher 81
Blindhuhn, Westfälisches 62
Blumenkohl, Überbackener 57
Bratäpfel mit Zimtschaum 79
Brokkoli-Möhren-Pudding 57
Brokkolisuppe 63
Brokkolitarte mit Lachs 72
Brombeerkuchen, Kerniger 85
Brombeer-Mascarpone-Soufflé 76
Brotauflauf 71
Butterkuchen 28

Camembertfisch 36
Canneloni mit Spinat 70
Chicorée-Fisch-Auflauf 67
Chili con carne 47
Chinakohl mit Tofu 55
Chinakohlpäckchen 45
Cumberlandsauce 61

Dorade mit Kräuterfüllung 38

Eierstich 33
Einfacher Biskuit 81
Ente, Gefüllte 51
Ente mit Thymiankartoffeln 49
Entenbrust mit Grapefruit 53
Erbsencrèmesuppe 34
Estragonhuhn 49
Exotischer Quarkauflauf 78

Farfalle mit Schweinefilet 70
Fisch auf Sauerkraut, Überbackener 38
Fischgratin 68
Fischgulasch 36
Fischterrine 31
Fischtopf, Spanischer 38
Fleischpiroggen 73
Forellen gedünstet 39
Forellen mit Mandeln 40
Fränkischer Krautbraten 46
Fruchtsauce, Süße 60
Früchtekuchen 81
Frühlingstopf 64

Gambas in Knoblauchsauce 32
Gänsekeule auf Linsengemüse 53
Gebackene Kräuterheringe 36
Geflügelpastete 51
Gefüllte Ente 51
Gefüllte Putenoberkeule 52
Gefüllte Putenschnitzel mit Mango Chutney 48
Gefüllter Kalbsbraten 41
Gefülltes Kasseler mit Kartoffelkruste 44
Gefüllter Kohlrabi 55
Gefüllter Schweinebraten 44
Gemüse mit Kürbiskernen 65
Gemüse-Nudel-Topf 66
Gemüseauflauf 67
Gemüseauflauf mit Wirsingkohl 70
Gemüseeintopf 56
Gemüsegratin mit Schafskäse 69
Gemüserisotto 58
Gemüsesuppe mit Klößchen 64
Geschichteter Kabeljau 40
Glasierter Rollbraten 47
Gratinierte Muschelnudeln mit Kürbis 71
Gratinierte Petersilienkartoffeln 58
Gratinierte Salat-Schinken-Röllchen 56
Gratinierte Schnitzel mit Roquefort 42
Gratinierte Schollenfilets auf Fenchel 36
Griechische Pastete 75
Grießflammeri 80
Grüner Geflügeltopf 48
Gugelhupf 28
Gurkencrèmesuppe mit Räucherlachs 33
Gurkengemüse 54
Gurkentopf mit Dillhackklößchen 65

Hackfleischsauce 60
Hähnchen im Lauchbett 51
Hähnchenbrust, Überbackene 53
Hähnchenbrustfilet mit Orangen 53
Hähnchenpaté mit Bleichsellerie 34
Hähnchenschenkel auf Erbsen-Möhren-Gemüse 50

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 99

Hähnchensoufflé 51
Hamburger Rote Grütze 77
Hasenkeule mit Backobst 42
Hasenrücken mit Orangen 44
Heferollen mit Kirschen 79
Hefe-Schnecken 84
Heidelbeerpie 82
Helle Sauce 60
Hirseauflauf 70
Hirseauflauf mit Obst 80
Hollandaise, Sauce 60
Hühnerfrikassee 48
Hühnersuppe mit Eierstich 33
Hühnertopf, Indischer 50

Indischer Hühnertopf 50

Jansons Versuchung 38
Joghurt-Nußbiskuit-Torte 82
Johannisbeerkuchen mit Baiser 81

Kabeljau, Geschichteter 40
Kabeljau mit Sesamkruste 37
Käseklöße gratiniert 59
Käsewähe 74
Kalbfleisch mit Thunfischsauce 31
Kalbsbraten, Gefüllter 41
Kalbsbraten mit Schalottensauce 45
Kalbsklößchenragout 65
Kalbsröllchen mit Möhren 46
Kaninchen mit Senf 42
Kartoffel-Apfel-Gratin 71
Kartoffelgratin 59
Kartoffeln in Paprikarahm 57
Kartoffelsuppe 65
Kasseler mit Apfelsauce 47
Kasseler mit Kartoffelkruste, Gefülltes 44
Kerniger Brombeerkuchen 85
Kichererbsentopf 66
Kirschkaltschale mit Schneeklößchen 78
Kohlgemüse mit Hackfleisch 64
Kohlrabi, Gefüllter 55
Kohlrabiauflauf 68
Kräuterheringe, Gebackene 36
Krautbraten, Fränkischer 46
Kümmelfleisch 46
Kürbisgemüse 56

Lachs mit Dillsauce 35
Lachsmousse 33
Lammfilet mit Honigkruste 42
Lammkeule in pikanter Sauce 47
Lammschulter mit Pilzen 46
Lasagne 69
Lasagne mit Pute und Aprikosen 68
Lauchcrémesuppe 31
Lauchtarte 74
Lauchtopf 63
Linseneintopf 62
Linsengratin 71

Makkaroni-Hack-Auflauf 68
Makronen 85
Mandelküchlein 84
Mangold-Hähnchen-Quiche 72
Mangold-Lachs-Rouladen 37
Mamorkuchen 84
Marzipan-Stollen 85
Mexiko-Gemüse 54
Milchreis 76
Möhrencurry, Scharfes 55
Möhrensoufflé mit Kressesauce 31
Möhrenkuchen 83
Möhrenragout mit Putenstreifen 66
Mozzarella-Tomaten 32
Muscheln 37
Muschelnudeln mit Kürbis, Gratinierte 71

Nudel-Lachs-Gratin 67
Nußsauce 61

Orangen mit Karamell 80

Paprikaschoten mit Sauerkraut 56
Pastete, Griechische 75
Petersilienkartoffeln, Gratinierte 58
Pilzrisotto 58
Pizza Margherita 75
Poularde „griechischer Art“ 51
Poularde mit Datteln 50
Provenzalische Fischkoteletts 39
Putenbrust mit Aprikosen 50
Putenbrust mit Pilzen 48
Putengulasch mit Trauben 49
Puten-Linsen-Topf 64
Putenoberkeule, Gefüllte 52
Putenschnitzel mit Mango Chutney, Gefüllte 48

E00036B20GP 30/7/03 1:46 pm Page 100

Alphabetisches Rezeptregister

Putenunterschenkel mit Preiselbeeren 52

Quarkauflauf, Exotischer 78
Quark-Ölteig-Pizza 75
Quarksoufflé 77
Quarktorte 81
Quiche Lorraine 73

Rahmkartoffeln 58
Rhabarber-Marzipan-Kuchen 82
Rhabarberauflauf 79
Rippen, Saure 43
Roastbeef Italienisch 43
Roastbeef mit Kräutern 43
Rollbraten, Glasierter 47
Rollbraten mit Käse-Kräuter-Füllung 41
Rosenkohl in Apfelcurry 55
Rosenkohlauflauf 67
Rosenkohleintopf 63
Rotbarsch mit Schmorgurke 39
Rote Bete-Rahmsuppe 33
Rote Grütze, Hamburger 77

Salat-Schinken-Röllchen, Gratinierte 56
Sauce Béarnaise 61
Sauce, Helle 60
Sauce Hollandaise 60
Saure Rippen 43
Scharfes Möhrencurry 55
Schellfisch mit Bleichsellerie 37
Schinken-Champignon-Pie 73
Schleie auf Greizer Art 35
Schnitzel mit Roquefort, Gratinierte 42
Schoko-Kirsch-Kuchen 28
Schokoladen-Brownies 77
Schokoladenmousse 76
Schokoladenpudding mit Amarettosauce 79
Schokoladensauce 61
Schollenfilets auf Fenchel, Gratinierte 36
Schollenröllchen mit Kartoffeln 35
Schweinebraten, Gefüllter 44
Schweinefilet in pikanter Sauce 43
Schweinenacken in Apfel-Lauchsauce 41
Schweinerouladen mit Champignons 45
Schweinshaxe in Weißweinsauce 44
Semmelknödel 59
Sommereintopf mit Bohnen und Mozzarella 66
Spanischer Fischtopf 38
Spargelragout mit Tintenfisch 40
Spinatgnocchi 59
Spinatkuchen 74
Steckrübeneintopf 63
Steinbeißerfilet mit Möhrenkruste 35
Süße Fruchtsauce 60
Suppengemüse in Senfsauce 54

Tomatensuppe 34
Tomatensauce 61
Tortellini mit Shrimps 62
Tortilla 32

Überbackener, Auflauf 29
Überbackene Hähnchenbrust 53
Überbackene Zwiebelsuppe 32
Überbackener Blumenkohl 57
Überbackener Fisch auf Sauerkraut 38

Vanillekipferl 85
Vanillesauce 60
Victoriabarsch auf Blattspinat 40

Westfälisches Blindhuhn 62
Wildreisrisotto 57
Wirsing-Hähnchen-Rouladen 49
Wirsingtopf mit Lamm 41

Zwetschgen-Apfel-Auflauf 77
Zwetschgenkuchen 83
Zwiebel-Kartoffel-Eintopf 62
Zwiebelkuchen 73
Zwiebelsuppe, Überbackene 32
Zucchini mit Möhrenpüree 54
Zucchinisoufflé 34

E00036B20GP Cover 30/7/03 1:48 pm Page 5

STREICHFÄHIGE BUTTER:
Kühlschrankharte Butter (250 g) wird bei 250 Watt in 30 - 60 Sek. streichfähig.

BUTTER SCHMELZEN:
100 g Butter in einem kleinen Schälchen mit Deckel bei 440 Watt in 1 - 2 Min. schmelzen lassen.

MANDELN HÄUTEN:
50 g Mandeln mit 5 EL Wasser bei 1000 Watt in ca. 2 Min. zum Kochen bringen, noch etwa 2 Min. stehenlassen und anschließend häuten.

MANDELN BRÄUNEN:
50 g gehobelte Mandeln in ein kleines Schälchen geben und bei 600 Watt in 4 - 5 Min. bräunen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

...ODER AUCH ZUM RÖSTEN FÜR Z. B.:
60 g Pinienkerne bei 600 Watt in 4 - 5 Min., 50 g Kokosraspel bei 600 Watt in 2 - 3 Min., 50 g Sesamsamen bei 600 Watt in ca. 6 Min., 50 g Sonnenblumenkerne bei 600 Watt in 4 - 5 Min., 50 g Brotwürfel (Croûtons) mit 30 g Butter (bei 440 Watt in 0,5 - 1 Min. geschmolzen) bei 1000 Watt in ca. 4 Min. Alles zwischendurch mehrmals umrühren.

TROCKENOBST EINWEICHEN:
200 g getrocknetes Obst mit ca. 250 ml Flüssigkeit in eine Schale geben und bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. erhitzen. Die Früchte haben dann genügend Flüssigkeit aufgenommen, um weiterverarbeitet werden zu können.

KRISTALLISIERTEN HONIG VERFLÜSSIGEN:
500 g Honig bei 440 Watt in 3 - 4 Min. wieder verflüssigen.

HEFETEIG GEHENLASSEN:
Teig aus 500 g Mehl bei 100 Watt 5 - 7 Min. gehenlassen.

BLANCHIEREN VON GEMÜSE:
500 g vorbereitetes Gemüse und 50 ml Wasser in einer Glasform mit Deckel bei 1000 Watt ca. 5 Min. blanchieren. Anschließend wie gewohnt in Eiswasser tauchen.

SCHOKOLADE SCHMELZEN:
100 g Schokolade in kleine Stücke brechen und bei 440 Watt in 2 - 3 Min. schmelzen lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

GELATINE SCHMELZEN:
6 Blatt Gelatine nach Herstellerangabe einweichen. Tropfnaß in ein kleines Schälchen geben und bei 250 Watt in ca. 1 Min. schmelzen lassen.

TORTENGUSS:
Den Tortenguß nach Päckchenangabe in einem kleinen Schälchen oder einem Meßbecher anrühren und bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen bis er klar aussieht. Zwischendurch einmal durchrühren.

ZUCKER KARAMELLISIEREN:
3 EL Zucker mit 1 - 2 EL Wasser in einem hitzebeständigen Schälchen gut vermischen und bei 600 Watt in 3 - 4 Min. karamellisieren lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

SCHOKOLADENPUDDING / VANILLEPUDDING:
1 Paket Puddingpulver nach Angabe mit 500 ml Milch und Zucker verquirlen. Bei 1000 Watt in 5 - 6 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch mehrmals kräftig rühren.

VANILLESOSSE:
1 Paket Vanille-Soßenpulver mit 300 ml Milch und Zucker verquirlen. Bei 600 Watt in 5 - 6 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch umrühren.

BRATAPFEL:
1 Apfel (ca. 200 g) waschen, das Kerngehäuse ausstechen und z. B. mit Rosinen füllen. Auf einen Teller setzen und bei 600 Watt in ca. 5 Min. garen.

MARMELADE EINKOCHEN:
500 g Früchte waschen, putzen und evtl. kleinschneiden. Mit 200 g Gelierzucker Extra in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in 9 - 10 Min. erhitzen und aufkochen lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren. In Gläser füllen und wie gewohnt verschließen.

KÄSE-EIER:
Zwei Eier in ein Trinkglas gleiten lassen und das Eigelb mit einer Nadel mehrmals einstechen. Würzen, mit Kräutern und einer dicken Schicht geriebenem Käse bestreuen. Bei 440 Watt in 2 - 3 Min. erhitzen.

RÜHREI:
4 Eier mit 8 EL Milch, Kräutern und Gewürzen verquirlen. Bei 440 Watt in ca. 7 Min. stocken lassen. Zwischendurch umrühren und mit einer Gabel zerpflücken.

EIERSTICH:
Zwei Eier mit 8 EL Milch, Salz und Muskat verquirlen und in zwei leicht gefettete Tassen geben. Bei 440 Watt in ca. 4 Min. stocken lassen. Anschließend stürzen und in kleine Würfel schneiden.

GLÜHWEIN:
Rotwein mit Zimt und Zucker nach Geschmack, 2 Gewürznelken und 1 Zitronenscheibe in ein hitzebeständiges Grogglas mit Stößel geben und bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. erhitzen.

E00036B20GP Cover 30/7/03 1:48 pm Page 2

Matsushita Electric (UK) Ltd
Wyncliffe Road,
Pentwyn Industrial Estate
Cardiff, CF23 7XB. UK

E00036B20GP
M0603-0
Printed in the UK